

CUADERNO DE EMOCIONES EN PROCESOS DE FERTILIDAD

Ángeles Urrea

CUADERNO DE EMOCIONES EN PROCESOS DE FERTILIDAD

Desarrollo Personal • Editorial Arcopress
Directora editorial: Isabel Blasco
Diseño y maquetación: Teresa Sánchez-Ocaña
Ebook: Rebeca Rueda
ISBN: 978-84-17057-66-4

A Salma y a Gael, mis hijos, mi motivo.
A Ángeles, mi madre, maternaje puro.
A Miguel, mi padre, sed de conocimiento infinita.
A la Abuelita Inés, fuerza e inspiración
de nacimiento respetado.

La naturaleza nos asombra, día a día, exhibiendo su perfección, pero también su crueldad ante la cual el ser humano intenta, junto con la ciencia, descifrar su error para enmendarlo. En ocasiones se consigue, con finales felices y hermosos; sin embargo, en otras ocasiones no nos queda otra que el camino de la aceptación. Este es otro proceso para el que la madre naturaleza también nos ha dado herramientas después del cual es posible alcanzar la felicidad y la tranquilidad interna.

La maternidad es un maravilloso don que las mujeres poseemos, un acto increíble y perfecto que algunas de ellas disfrutan sin problema; otras deciden no hacer uso de él a lo largo de su vida; y a un tercer grupo de mujeres, sin saber muy bien por qué, la naturaleza decide privarlas de ese don y dejarlas con el deseo, que en ocasiones nunca podrán satisfacer; algunas de estas tendrán que recorrer un largo camino en compañía de la ciencia y profesionales especiales, como la maravillosa persona que a continuación voy a pasar a presentar.

Ángeles, así es como yo la llamo, además de mi gran amiga es mi compañera de trabajo desde hace muchos años; pero, sobre todo, es una persona muy especial y gran profesional. Ella, en su momento, decidió acompañar y ayudar a recorrer, en este arduo camino, a las mujeres que la naturaleza, sin saber la razón, decidió ponérselo más difícil que al resto. A lo largo de los años he observado cómo se ha ido formando, implicando y luchando para ayudarlas a conseguir ese final feliz, en ocasiones logrando la maternidad y otras alcanzando la aceptación.

Este libro es el resultado de muchos años de duro trabajo, experiencia e implicación; en él Ángeles recoge todo lo que muchas mujeres le han transmitido y el esfuerzo que ella ha realizado para ayudarlas a encontrar un camino amable y generoso para ellas, sea este el que sea.

Aconsejo la lectura de este tierno libro a todas las mujeres que se encuentren en esta situación, a las mujeres que han vivido el milagroso proceso de la gestación y a todos los hombres que deciden acompañar a la mujer a lo largo del camino.

Yolanda García Albuerne

Doctora en Psicología
Psicóloga, terapeuta familiar y de pareja Directora del Centro Psicoterapéutico Sur
www.cpsur.es

Nace esta obra como valioso recurso para todas aquellas personas que se hayan en el camino de la maternidad y la paternidad, ya que su contenido va a aportar entendimiento al validar las emociones y

pensamientos comunes a esta experiencia, y también va a ser fuente de sosiego y fortaleza sobre la vivencia emocional de la búsqueda de un hijo.

Tengo la certeza que hará más fácil el recorrido, porque además ofrece claves para favorecer ese bienestar emocional que dulcificará la búsqueda, pero sobre todo sé que su lectura y práctica van a contribuir a lograr el deseo de crear una familia dado que las emociones y pensamientos positivos favorecen la fertilidad humana.

Veamos por qué el bienestar emocional influye positivamente en la fertilidad, concretamente, favoreciendo el equilibrio hormonal y por eso ayuda a lograr la maternidad y la paternidad.

La concepción de una vida nace de la fusión de dos semillas: óvulo y esperma orquestados por una sinfonía hormonal, cuya directora de orquesta es la glándula hipófisis. Esta glándula tiene un objetivo primal: garantizar que esa vida que se inicia va a poder prosperar.

Así, esta glándula hipófisis, para organizar el inicio de la vida, necesita estar en un ambiente donde predominen emociones y pensamientos positivos, y en cambio cuando esta detecta emociones o pensamientos negativos, inhibe las hormonas poniendo en marcha mecanismos de anticoncepción natural muy sabiamente diseñados para no procrear en situación de estrés, ya que el bebé humano es un ser de alta demanda de cuidados respecto a otras especies de animales y necesita un medio ambiente de seguridad y protección para sobrevivir.

Naturaleza e hipófisis solo van a invertir el esfuerzo y la energía que supone la creación de una vida humana si esta tiene garantías de sobrevivir, de este modo el estrés frena la fertilidad y estados de serenidad, alegría y relajación abocan a que la vida genere más vida.

Y esto es lo que ofrece *Cuaderno de emociones en procesos de fertilidad*. Este libro se abre y despliega como bálsamo anímico, pleno en herramientas emocionales y mentales positivas para transitar ese terreno de colinas, valles y montañas que nos llevan a la maternidad y paternidad.

Virginia Ruipérez González

Miembro de la Sociedad Europea de Medicina Naturista Clásica
Creadora del Método Naturista de Fertilidad
Autora de *Fertilidad Natural*, Ed. La Casita de Paz
www.fertilidadnatural.org

La mejora en las técnicas y medios disponibles para la reproducción

asistida han permitido alcanzar unas tasas de embarazo difíciles de imaginar cuando se logró el primer recién nacido vivo después de más de 70 intentos y 9 años de trabajo.

Los especialistas en Reproducción Asistida nos hemos centrado de forma casi exclusiva en el resultado final, el niño sano en casa, olvidando otros puntos clave que rodean al tratamiento. De esta forma, hemos ido incrementando las dosis de medicación, la complejidad del proceso y la carga física y anímica que suponen los tratamientos de fertilidad, olvidando de forma inconsciente que trabajamos con personas, no con ovocitos, espermatozoides o porcentajes.

Existen muchos trabajos bien diseñados que han demostrado una implicación directa de trastornos como la ansiedad o la depresión en las tasas de embarazo en fecundación in vitro. O como en pacientes con abortos de repetición, simplemente con un seguimiento más intenso y cercano (el llamado '*tender loving care*') por parte del equipo médico, podemos reducir el riesgo de una nueva pérdida gestacional.

También sabemos que otro aspecto clave para el éxito en los tratamientos de reproducción asistida es la insistencia. Si los pacientes son capaces de no bajar los brazos e insistir tras un primer fracaso, pueden alcanzarse tasas de embazo acumuladas que rozan el cien por cien con algunos de los tratamientos que realizamos. Sin embargo, casi la mitad de los pacientes acaban por abandonar los tratamientos si no consiguen el embarazo en un primer ciclo. En estas tasas de abandono tan altas influyen sin duda no solo aspectos económicos, sino también psicológicos como el estrés que supone la medicación, el miedo al fracaso o a lo desconocido… en unos tratamientos que acaban por modificar inevitablemente el día a día de los pacientes.

Por todo esto, existe un consenso en que las diferentes Unidades de Reproducción Asistida deben ofrecer a sus pacientes un apoyo psicológico especializado en tratamientos de fertilidad. No se trata de convencer a los pacientes de realizar un tratamiento u otro, o prolongar los ciclos de forma indefinida. Se trata de ofrecer herramientas a las parejas que les permitan afrontar los tratamientos de la mejor forma posible y con una mentalidad positiva ante posibles reveses al inicio del camino.

Conocimos a Mª Ángeles a principios de 2017, y rápidamente pensamos en ella como la mejor candidata para llevar nuestra consulta de Apoyo Psicológico. La experiencia acumulada en este tiempo, y las referencias que nos dan nuestras pacientes día a día, nos confirman que no nos equivocamos. Muchas gracias por tu ayuda y por tus consejos.

Dr. Alfonso Bermejo de la Calzada

Ginecólogo. Especialista en Reproducción Asistida.
Director Médico – Clínica MINIFIV - Madrid

NOTA DE LA AUTORA

Cuaderno de Emociones en procesos de fertilidad es ante todo un libro pensado para dotar de recursos y herramientas prácticas a las mujeres y parejas que están teniendo dificultades a la hora de tener un hijo.

Un sentimiento común de todos ellos es la soledad durante todo el proceso ya que, aunque lo compartan con el entorno cercano, la mayor parte de las veces no reciben la comprensión y empatía que necesitan. Además del estigma social con el que muchas personas viven lo que les está sucediendo, tienen que lidiar en el día a día con los altibajos emocionales que conlleva en sí misma la circunstancia de la que están siendo protagonistas. Es por todo esto por lo que este libro pretende ser un apoyo emocional para estas personas, al que muchas veces no tienen acceso por distintos motivos, ya sean económicos o geográficos. Así mismo, puede resultar de ayuda a sus familiares directos para que comprendan las emociones que acompañan a la infertilidad.

Mi carrera profesional como psicóloga en consulta privada, al tiempo que mis experiencias en torno al deseo de ser madre me llevaron a especializarme en esta rama y a organizar y dirigir entre 2012 y 2017, desde Fertilidad Natural (con Virginia Ruipérez, diplomada en enfermería y creadora del *Método Naturista de Fertilidad Natural*), grupos de apoyo gratuitos intentando ayudar a rescatar las fortalezas que estas parejas poseen a pesar de tenerlas adormecidas por el sufrimiento de su andadura. En noviembre de 2017 fundé junto con Sonia Navajo (psicóloga y experta en hipnosis Ericksoniana), Fertilidad Emocional, un centro dedicado al acompañamiento emocional de la fertilidad, dando mayor consistencia a un modelo psicológico de trabajo concreto con esta población. Por otro lado, mi colaboración con una clínica de fertilidad en Madrid (Minifiv) ha supuesto un acercamiento más estrecho a los pacientes que se someten a tratamientos de reproducción asistida. A lo largo de este camino, he sido testigo directo de la incertidumbre, de la angustia y del dolor que supone una espera incierta en una sociedad que da por hecho la capacidad reproductiva de sus miembros. Incluso algunas parejas que han participado en estos grupos han tenido la valentía de verbalizar no tener la certeza de querer ser padres, y estar buscando solo porque se supone que es lo que deben hacer. Vaya desde aquí mi más profundo respeto por quienes optan por no seguir los cánones que marca la sociedad y escuchar sus propias necesidades.

Sin embargo, cuando tener un hijo es un deseo profundo de la pareja, y este no llega, el transcurso de los días está marcado por un vaivén

emocional que hace que la persona se desestabilice en muchos ámbitos de su vida. La reproducción humana es un proceso tan complejo y tan desconocido que, aunque se ponga todo el empeño, no se garantiza el fin deseado. Estamos acostumbrados a luchar por aquello que queremos hasta conseguirlo, y en este camino, no hay relación directa entre el esfuerzo realizado y el resultado obtenido. El hecho de estar en un duelo permanente (el duelo de lo invisible, del deseo de ser madre o padre), hace que las ilusiones y esperanzas vayan mermando día a día.

Este libro hace hincapié justo en ese día a día, tratando de mostrar algunas pautas que se pueden seguir para hacer este camino más llevadero. Es un libro para releer, para con cada lectura ir interiorizando nuevas estrategias de afrontamiento. Para que el lector pueda interiorizar las recomendaciones se proponen ejercicios prácticos en todos los capítulos y recordatorios con ideas importantes. Además, está ilustrado con historias reales que podrían ser las de cualquier persona que está pasando por esta situación. He variado nombres, ciudades y otros datos identificativos relevantes con el fin de evitar que alguien pudiera sentirse señalado, pero todas ellas son vivencias descritas por mujeres y hombres que han acudido a los grupos o la consulta individual.

En cualquier caso, es un libro lleno de esperanza. Mientas no se tome la decisión de abandonar los intentos, las posibilidades existen, aunque no lleguen del modo que se había soñado. Lo importante es sentirte parte de esto: tú eres el protagonista de tu vida, tú rellenas las páginas del libro de tu existencia y eres parte activa en este proceso que estás viviendo. Espero sinceramente, encuentres cierta luz a lo largo de las páginas de este texto.

Ángeles Urrea Rodríguez

INTRODUCCIÓN

Según el último Informe Estadístico de Técnicas de Reproducción Asistida que existe publicado a fecha enero de 2018 (Registro Nacional de Actividad 2015-Registro SEF), en España se realizaron en el año 2015 un total de 127.809 ciclos de FIV y 38.903 inseminaciones artificiales. Se contabilizan 36.318 bebés nacidos de tratamientos de reproducción asistida. Los datos de este registro proceden de 286 centros que realizan tratamientos de fertilidad en España.

Este análisis estadístico nos da una idea del peso tan importante que los tratamientos de reproducción asistida poseen, y no contamos aquí las parejas que tienen dificultades y no han pasado por un tratamiento, al menos aún, porque normalmente la pareja suele intentar el embarazo sin consultar a los profesionales durante al menos seis meses o un año. Solo transcurrido ese tiempo harán la consulta o serán derivados para la realización de distintas pruebas médicas que intentarán dar respuesta a su dificultad.

En este sentido, se hace necesario aclarar dos conceptos, esterilidad e infertilidad, que muchas veces se utilizan como sinónimos. En términos médicos, cuando la pareja tiene una incapacidad para concebir, se habla de **esterilidad**. Cuando la pareja, tiene incapacidad para que la gestación llegue a buen fin, se habla de **infertilidad**. A lo largo de las páginas de este libro, he utilizado el término infertilidad para referirme a cualquier situación que impide tener un hijo nacido vivo, sea este el primogénito o no. Para intentar solventar estas dificultades, existen distintas técnicas de reproducción asistida, que comentaré a continuación, pero intentando justificar el por qué de este libro, me gustaría señalar algunas cuestiones.

La publicación en el año 2009 de las *Guías de evaluación, consejo, apoyo e intervención psicológica en reproducción asistida* por el Grupo de Interés de Psicología de la Sociedad Española de Fertilidad (SEF), deja patente la importancia de unos conocimientos específicos en el proceso emocional a la hora de tratar a la población con problemas de fertilidad. En el prólogo de la primera guía, el Dr. Coroleu, presidente de la Sociedad Española de Fertilidad en aquella época, apunta que «la asistencia integral a la pareja con problemas de esterilidad debe incluir el soporte psicológico desde el primer momento».

Por otro lado, la Sociedad Europea de Reproducción Humana y Embriología (SEHRE), en las guías que edita, advierte del peligro de que se descuide el impacto emocional de la infertilidad y se reduzca solo a una mera cuestión médica.

Existen también numerosos estudios que demuestran la importancia de este apoyo emocional. Y es que los sentimientos de indefensión, de falta de control, frustración e incertidumbre que supone el no saber si finalmente el tan deseado hijo llegará, hacen que esta población esté sometida a un estrés muy elevado. Las parejas mencionan que el principal motivo que les lleva a abandonar el tratamiento es el estrés emocional al que se ven sometidas.

Sin embargo, no todos los pacientes tienen a su alcance un acompañamiento emocional, bien sea por motivos geográficos o económicos. Eso es lo que me llevó a organizar y dirigir desde el año 2012, y hasta el 2017, grupos de apoyo gratuitos para parejas que estaban pasando por esta dificultad, tal y como ha quedado señalado en la presentación de este libro. La mayor parte de los pacientes conocían a nivel teórico lo que les sucedía, sin embargo, se encontraban sin herramientas prácticas para hacer frente a la gestión de su día a día. Es por lo que en los grupos de apoyo mi principal objetivo era hacer especial hincapié en el manejo emocional de los sentimientos asociados a esta dificultad a la hora de conseguir el embarazo. En los grupos salían a relucir bloques temáticos de preocupaciones que se repetían de forma reiterada a pesar de que dichos grupos estuviesen formados por distintas personas cada vez. Y es, a esas mismas dificultades, a las que trato de dar respuesta a lo largo de los capítulos siguientes.

Por otro lado, según el tiempo avanza y no se consigue embarazo, las técnicas utilizadas van siendo más complejas y van suponiendo un escalón más que aleja a la pareja de su idea inicial sobre cómo habían soñado que llegarían a ser padres, aumentando al mismo tiempo la carga emocional. Muchas parejas se ven inmersas en este proceso sin conocer siquiera en qué consiste cada uno de los tratamientos. A continuación, presento brevemente y en líneas generales las distintas técnicas que se mencionan en este libro.

Inseminación Artificial (IA): Es la técnica más sencilla. Se introduce el semen de la pareja en el interior del útero en el momento adecuado previo a la ovulación. Previamente se eliminan del eyaculado todas las sustancias perjudiciales para la movilidad de los espermatozoides. A la mujer, por su parte, se le puede inducir la ovulación para aumentar las posibilidades de embarazo. Hay ocasiones en las que el semen no es de la pareja, sino que es de un donante anónimo, lo cual supone un duelo en sí mismo por la pérdida de la carga genética.

Fecundación in Vitro (FIV): Consiste en la estimulación de los ovarios para conseguir la ovulación. Luego, a través de la punción se aspiran los ovocitos y se esperan unas horas para completar su

maduración. Al mismo tiempo, se prepara el semen y, por último, se ponen en contacto con los ovocitos en el laboratorio hasta valorar su fecundación tras 24 horas. Es la propia naturaleza la que decide cuál de los espermatozoides será el que fecunde al ovocito. Pasados entre 2 y 6 días aproximadamente, los mejores embriones (un máximo de 3, aunque lo más habitual es que sean 1 o 2) se transfieren al interior del útero, siendo esta una transferencia en fresco. El resto de los embriones que no se han transferido son congelados o criopreservados para transferirlos en un ciclo posterior, si fuera necesario. Se habla entonces de transferencia de congelados.

Microinyección Intracitoplasmática (ICSI): El procedimiento es igual al anterior, con la salvedad de que no es la naturaleza quien decide el espermatozoide que fecunda al ovocito, sino que es el biólogo en el laboratorio el que selecciona el mejor espermatozoide y lo introduce en el citoplasma del ovocito. Muchas parejas viven esta técnica con una mayor carga porque supone más manipulación que la anterior.

Donación de esperma: Cuando la muestra de semen de la pareja no tiene suficiente calidad o presenta alteraciones genéticas, se puede recurrir a la donación de esperma de una persona anónima. Es el caso también de mujeres sin pareja masculina (mujeres que deciden ser madres solas o mujeres cuya pareja es otra mujer). El proceso posterior es el de una IA, FIV o ICSI normal.

Donación de ovocitos u ovodonación: En esta técnica, el gameto femenino lo aporta una mujer distinta (donante anónima) a la que recibirá el embrión en su útero. A la mujer donante de óvulos se le practica una estimulación ovárica y una punción en la que se obtienen los ovocitos, los cuales se someten a una fecundación in vitro en el laboratorio con esperma de la pareja receptora. Al tiempo, la mujer receptora recibirá un tratamiento hormonal con el fin de preparar su endometrio para la llegada de los embriones. Si la receptora tiene una función ovárica normal la transferencia embrionaria podrá realizarse en ciclo natural.

Doble donación de gametos: Donación de óvulos y semen de personas anónimas para el tratamiento. Para conseguir un endometrio que favorezca la implantación, se administra medicación hormonal en la mujer receptora. Se transfieren los embriones en el útero de la mujer receptora.

Donación de embriones: En este caso, la pareja intenta lograr embarazo a través de la transferencia de embriones sobrantes de la

FIV de otros pacientes. Cuando las parejas han satisfecho su deseo de maternidad y paternidad después de pasar por un tratamiento de reproducción asistida, pueden donar de forma voluntaria los embriones no utilizados a otras parejas con dificultades. En este caso, se transfieren los embriones que llevan carga genética de otro varón y de otra mujer, a la mujer receptora. Es un paso más a la doble donación, ya que lo que recibe la mujer receptora son embriones y no gametos, es decir, la fecundación en este caso ya ha tenido lugar.

La exposición de estas técnicas no pretende profundizar en ninguna de ellas, sino que tiene como finalidad que el lector conozca las generalidades de las mismas y, también, en el caso de ser leído el libro por familiares, que puedan comprender la complejidad que puede suponer ser lego en la materia. Esto puede hacerles tener una idea de a lo que sus seres queridos tienen que hacer frente: además de intentar asumir su dificultad a la hora de tener descendencia, deben aprender a manejar una compleja y desconocida terminología médica. Todo esto, solo viene a potenciar el estrés que las parejas sienten con la situación que están viviendo.

Como señalaba unas líneas más arriba, *Cuaderno de emociones en procesos de fertilidad* pretende cubrir las demandas que me han transmitido las parejas en los distintos encuentros, y que giran en torno a las dificultades emocionales alrededor de su capacidad reproductiva. El libro, por tanto, está organizado en base a ellas del siguiente modo: en los capítulos 1 a 5 se hace una descripción a nivel general por las situaciones más complicadas de manejar por estas parejas, como son la labilidad emocional, el estrés, los tratamientos o las pérdidas. Los capítulos del 6 al 8 se ocupan de aspectos importantes para la resiliencia de los implicados como son las relaciones de pareja (se incluyen aquí las relaciones sexuales), la familia y otras personas de su entorno. Los capítulos 9 a 12 tienen que ver con lo que considero son aspectos centrales que trabajar de cara a la estabilidad emocional, como son planificar la espera, intentar dominar las obsesiones, la importancia de la práctica de ejercicios de relajación o la proactividad respecto a lo que les sucede.

En agradecimiento a todas las vivencias compartidas con las personas que me han hecho participe de sus historias, espero que este libro pueda servir de ayuda a muchas otras que sufren aún en este proceso.

CAPÍTULO 1
EL VAIVÉN EMOCIONAL EN LOS PROCESOS DE FERTILIDAD

Marta acude a mi consulta muy excitada. Dice que ese es el estado de ánimo que le acompaña desde hace días, o quizás meses, desde que inició los tratamientos de fertilidad en una clínica de otra ciudad. Se levanta nerviosa, con la sensación de no haber dormido bien. A veces recuerda sueños extraños, desagradables. Comenta que luego en el trabajo está contenta, como siempre, pero que cualquier comentario de alguna de sus compañeras sobre niños la lleva a una enorme tristeza. Cree estar volviéndose loca porque a veces tiene la sensación de que hablan sobre ella y de su situación a sus espaldas. No quiere dar lástima y dice que le gustaría que las cosas no le afectasen tanto. Asegura que no controla su estado de ánimo. Su pareja piensa que está muy susceptible, «a la que salta», y ella se reconoce en esas palabras. A veces, cualquier comentario neutro, la lleva a un ataque de ira. Dice sentir su interior en continua ebullición, saltando de la alegría a la pena, o la ira por momentos. Esta sensación de «no control» genera un círculo vicioso que la hace sentirse peor aún. Ahora se enfrenta a su tercera transferencia y no quiere vivirla como la anterior. Cuando repasamos qué sucedió en dicha transferencia, dice que se encontraba en la sala de espera aguardando que la llamaran para pasar al quirófano. Ahora recuerda estar sentada esperando a entrar y sentirse tranquila porque ya conocía el procedimiento. Sin embargo, fue oír su nombre por megafonía y dio un salto del asiento, sintiéndose de repente muy agitada, temblorosa y con ganas de salir corriendo de allí. Repasando un poco más en detalle lo que sucedió, Marta se hace consciente de que mientras esperaba, estaba pensando lo contenta que salió esa segunda vez y lo mal que lo pasó cuando finalmente el resultado fue negativo. Ahora se ve a sí misma aquel día y también recuerda estar todo el rato suspirando, frotándose las manos y resoplando. En las sesiones entrenamos cómo identificar lo que estaba sucediendo dentro de ella y cómo modificarlo. Finalmente acude a la tercera transferencia algo excitada, pero sabiendo que es lo normal por la importancia de lo que está en juego. Observa cómo su corazón se acelera en ocasiones y cuando comienzan a sudarle las manos aplica distintas técnicas que hemos trabajado para volver a un nivel de activación óptimo. Ahora es capaz de identificar y manejar lo que sucede dentro de ella.

Si hay algo que caracteriza a las personas en búsqueda de un embarazo es la inestabilidad emocional. Como le sucede a Marta, la

mayor parte de las mujeres sienten que su día a día está marcado por una auténtica montaña rusa de emociones. Por norma general, nuestro estado de ánimo no es plano a lo largo del día, y mucho menos cuando hormonalmente tenemos tanto desajuste debido a los efectos de la medicación.

Así, cuando acuden a mi consulta, muchas personas centran su demanda en tener un estado de ánimo más plano, más lineal. Levantarse tranquilos, afrontar el día serenos y acostarse del mismo modo. Eso no existe. Es verdad que hay personas que son más estables y otras que sienten que su estado emocional fluctúa mucho a lo largo del día. Si nos paramos a analizarlo, ese estado de ánimo ansioso o deprimido, en realidad no viene provocado por lo que nos pasa, o por las personas que nos rodean, sino más bien por cómo nosotros interpretamos lo que nos está pasando o lo que nos están diciendo. Es decir, dependiendo del valor que cada uno le otorgamos a esas situaciones que son externas a nosotros, nos sentiremos mejor o peor. Siguiendo con el ejemplo de Marta, si ella se siente triste cuando sus compañeras tienen una conversación sobre niños, no sería por la conversación en sí, sino por todo lo que Marta piensa de sí misma cuando oye hablar a sus colegas. Podrían ser pensamientos del tipo «por qué ellas sí pueden tener hijos y yo no», «no sé por qué se quejan de pasar la noche en vela, ojalá fuese yo quien no ha pegado ojo por cuidar de mi hijo enfermo» …

Está claro que todos nosotros interpretamos las cosas que nos pasan o lo que nos dicen en función de cómo vemos el mundo. Las cosas que sabemos ejercen influencia sobre las cosas que procesamos. Nuestro pensamiento, de una forma muy rápida, evalúa y saca conclusiones de lo que oímos o vemos aplicando una escala de valores y creencias personales. Sin embargo, muy pocas veces somos conscientes de esa interpretación, de ese filtro que nuestro cerebro hace. Esto es lo que justifica que, ante el mismo acontecimiento, dos personas diferentes lo vivan de manera distinta. Además, resulta imposible aislar las emociones, estas siempre se acompañarán de pensamientos y sensaciones corporales. También de actos, aunque no nos centraremos en eso ahora.

Vamos a hacer un ejercicio para intentar ver un poco más en detalle lo que nos sucede.

Ejercicio 1:

Conoce lo que te provoca el desajuste emocional

Todos somos conscientes, de que hay situaciones que a priori, *nos alteran. Pueden ser determinadas frases que escuchamos, comportamientos*

concretos de otras personas, la presencia misma de alguien, o incluso, un pensamiento que cruce por nuestra mente. Párate por un momento a pensar sobre ello, y describe en el espacio en blanco que aparece a continuación, tres hechos que hacen que tu estado de ánimo se desajuste. Intenta ser muy objetivo/a, dejando a un lado tu emoción y tu interpretación sobre ese acontecimiento.

Si has hecho el ejercicio como te he dicho y te fijas, observarás que la situación descrita (o la persona) en sí misma, no tiene por qué desencadenar tu reacción emocional (…o sí…), pero en cualquier caso, es imposible aislar el hecho en sí mismo y no poner una parte de nosotros en él. Esa parte es la interpretación de la que hablábamos antes. Y esa interpretación no es otra cosa que nuestro pensamiento. Continuamente estamos analizando aquello que nos pasa, estamos en continuo diálogo interno con nosotros mismos, y dependiendo de si ese diálogo interno es más o menos amable, nuestras emociones van a ser más o menos positivas.

Si además estás inmersa en un proceso de fertilidad, todas las reacciones emocionales se acrecientan, porque este proceso tiene como característica la labilidad emocional, la inestabilidad emocional. Cada ciclo es una nueva oportunidad para llegar al objetivo, ser madre, pero al mismo tiempo, cuando el resultado es negativo, es un ciclo que termina con un final no deseado. Es normal entonces que tu estado de ánimo cambie varias veces a lo largo del mes en función del momento del ciclo en que te encuentras. Y también es normal, que tu estado ánimo cambie varias veces a lo largo del día porque es lo que les sucede a todas las personas. Si sientes que unos días te comerías el mundo y otros por el contrario te gustaría desaparecer y que la tierra te tragase, tranquila… es NORMAL.

RECUERDA: Tu estado de ánimo no es plano: varía de un día a otro, e incluso dentro del mismo día. Solo es preocupante cuando sientes que tu estado emocional está tan alterado que te paraliza o por el contrario te agita, hasta el punto de no poder centrarte en nada.

Una buena idea puede ser fijarnos en eso que nos hace daño e intentar pensarlo de otro modo. Ya sé que parece que hay cosas que no podemos pensarlas de manera distinta, pero siempre hay opción. Mira las tres afirmaciones que has escrito en el ejercicio anterior, esas que te alteraban siempre y, antes de seguir leyendo intenta pensarlo de otro modo.

Probablemente una de las situaciones que hayas escrito sea «no puedo ser madre» o una frase parecida. Puedes pensar esto mismo de otro modo que te haga menos daño, porque de esa forma, sabes que

tus emociones serán más positivas. No se trata de que te intentes engañar o de cambiarla por otra afirmación que sea irreal de entrada… Por ejemplo, no sería buena idea sustituirla por «estoy segura de que voy a ser madre», porque eso es algo que verdaderamente no sabes y ningún médico te va a decir. Pero sí podrías afirmar, puesto que estás en este camino y leyendo este libro, «no he podido ser madre AÚN». Ese «aún», ese pequeño matiz, psicológicamente es muy importante. Con la primera afirmación tus puertas están cerradas del todo, no hay salida. Con la segunda afirmación, estás diciendo implícitamente que sigues luchando por conseguirlo, y que, por qué no, quizás lo consigas.

Por otro lado, cometemos muchos errores de pensamiento sin ser conscientes de ello. Por ejemplo, cada vez que decimos «nada me sale bien» o «todo me sale mal» estamos ante un sesgo de pensamiento. No puede ser cierto que «nada» nos salga bien en nuestra vida, ni que «todo» lo que hacemos y hemos hecho nos salga o haya salido mal. Sí puede serlo, por ejemplo, afirmar que en el camino que llevas recorrido hacia la maternidad no has tenido suerte, pero sigues intentándolo. Si te das cuenta, no se trata de engañarte a ti misma, pero sí de ser más fiel a la realidad. Para que tu estado de ánimo sea más plano, no favorece pensar que «nada te sale bien». Eres más fiel a la realidad y te haces menos daño pensando que una cosa concreta (o 2, o 3…) no te han salido como esperabas.

Ejercicio 2:

Observando tu lenguaje interno

Descúbrete a ti misma a lo largo de este día afirmando «todo…»; «nada...»; «nunca…»; «siempre…». Y anótalo. Si no llevas el libro encima, puedes anotarlo en la aplicación de notas del móvil, por ejemplo, y trasladarlo luego aquí. Si te esfuerzas por hacer el ejercicio, verás la cantidad de veces que lo haces.

Este ejercicio que acabas de hacer tiene como finalidad que seas capaz de detectar algunos errores de pensamiento que cometes. Esas afirmaciones tan categóricas, «todo», «nada», «nunca», «siempre» … son errores de pensamiento. Y hay más. Por ejemplo, pensar que cuando dos personas hablan lo hacen sobre tu situación. Puedes creer que cualquier comentario que otros hacen va con segundas intenciones y que eres tú el blanco de dicho comentario. Es habitual, también, pensar que ahora que estás buscando embarazo, hay más embarazadas que nunca. Puedes tener incluso la impresión de que cada vez que sales a dar un paseo, solo ves embarazadas o mamás con su carrito de bebé. No es cierto, es solo que tu atención se ha vuelto

selectiva, y solo atiendes a determinados estímulos, en este caso, todo lo que tenga que ver con embarazos y bebés.

Tu lenguaje interno, es decir, tu pensamiento, es la base de tu emoción y de tu sentir… cuídalo.

Otra parte muy importante además del pensamiento, son las emociones y, ambos procesos, están íntimamente ligados. Vamos a intentar verlo con un ejemplo.

Un día cualquiera, podríamos pintar nuestro estado de ánimo del modo siguiente:

La curva central haría referencia al estado emocional que tenemos a lo largo del día. Podríamos sentirnos más activados o menos, pero mientras nuestro estado de ánimo se mantenga entre las dos líneas de los extremos (A y B), sería un estado de activación normal, óptimo.

La línea horizontal central (en color gris) representa ese estado «sereno a lo largo de todo el día, pero irreal» al que nos venimos refiriendo. Es decir, es imposible estar en un estado emocional plano toda la jornada.

Las líneas horizontales gruesas (A y B) representarían los límites que no nos hacen daño: en la línea superior estaría representada la hiperactivación, la ansiedad, de tal modo que, si la curva emocional rebasa por arriba, tendría un nivel muy elevado de agitación. La línea inferior representaría a un estado de ánimo muy bajito, de tal forma que, si la curva rebasa esa línea inferior, podríamos encontrarnos con un estado depresivo. De ese modo, todo lo que no esté entre ambas líneas, podríamos decir que nos desestabiliza considerablemente. Y todo lo que se encuentre entre ellas, podríamos decir que lo podemos tolerar.

Si nos encontramos con una curva como la de arriba, podríamos decir que el día ha sido más o menos agitado, con picos de agitación (serían las estrellas coincidentes con los picos de la curva por encima de la línea central), y también con picos de decaimiento (marcados con estrellas por debajo de la línea horizontal central), pero habríamos logrado mantenerlo bajo control. Sería un día normal con los altibajos de todas las personas. Mientras nuestro estado emocional se mantenga en esos límites (que varían de una persona a otra, de un día a otro y de un momento del día a otro) todo estaría bien. En nuestra gráfica, los picos de la parte superior podrían ser discusiones con el jefe, la pareja, comentarios de una amiga o incluso ver una escena violenta entre dos personas en la calle.

Ejercicio 3:

Representa tu vaivén emocional

Escoge cuatro o cinco días cualquiera e intenta pintar tu curva. Servirá de autoconocimiento y será la base para un trabajo posterior.

Muchas personas dicen que se alteran mucho y de repente. Por ejemplo, se acerca su jefe a su puesto de trabajo y pueden notar que el corazón se acelera hasta la taquicardia. Esto no es así. Imagina un avión, antes de estar arriba en el cielo, necesita un tiempo y un espacio para despegar y coger la altura necesaria, del mismo modo que necesita un tiempo y un espacio para volver a aterrizar, para volver a tocar tierra firme. Con nuestras emociones pasa lo mismo. En el ejemplo anterior, antes de que el corazón llegue a ese estado de taquicardia, han pasado cosas dentro de ti. Podría ser, por ejemplo, que según has visto que tu jefe se ha acercado a tu mesa, has pensado que venía a reprenderte por algo, o a darte una mala noticia. Incluso es posible que hayas notado un pellizco en el estómago o un rubor en tus mejillas. El truco está en reconocer las señales que te manda tu cuerpo cuando se está acelerando, cuando la curva está subiendo o cuando, por el contrario, estás más apática y decaída de lo normal.

RECUERDA: Nadie llega a una crisis de ansiedad o a una depresión profunda de la noche a la mañana. Aprende a reconocer las señales que te manda tu cuerpo cuando la curva empieza a subir o a bajar y pon remedio en ese momento, antes de que vaya a más.

Para conseguir mantenernos dentro de los límites que podrían considerarse «normales» y nos hacen sentir bien, es necesario que estemos especialmente atentos a cualquier señal que nuestro cuerpo nos envíe: respiración más agitada, aumento de la frecuencia cardiaca, sudor de manos, temblor de manos o piernas… muchas personas lo pueden expresar como un nudo en el estómago, un vuelco del corazón, una presión en las sienes… todas estas son señales que nuestro cuerpo nos está enviando antes de salirse de nuestra curva de la «normalidad». Si somos capaces de reconocerlas, podemos evitar que la excitación siga subiendo hasta el punto de convertirse en problemática.

El objetivo no puede ser «ser inmutables» … entonces estaríamos hablando de robots, y el ser humano es maravilloso a pesar de las emociones negativas, las cuales, por cierto, cumplen una función muy importante: protegerte.

Si en el momento en que somos conscientes de la sensación corporal que acaba de ocurrir en nuestro cuerpo nos hacemos conscientes también del pensamiento que estamos teniendo, lo más probable es que este sea un pensamiento negativo. Se trata entonces de escuchar ese diálogo interno que mantenemos con nosotros mismos y ver qué es lo que nos está llevando a ese estado de agitación. Puedes dejarte sentir, escucharte a ti misma y descubrir cuál es la emoción que está debajo de todo ese malestar. Si profundizamos un poco más en todo esto, a veces observaremos que se trata de pena, otras de rabia intensa, otras de miedo… Si observas tu cuerpo, tu pensamiento y tu emoción, puedes, modificando uno de estos componentes, modificar los demás, porque ya sabemos que cuerpo y mente están relacionados.

Tendemos a no escucharnos, pero tú mismo eres «tu sabio». Nadie mejor que tú se conoce a sí mismo y sabe qué cosas le hacen sentir bien y qué otras cosas no tanto, independientemente de lo que crean otras personas cercanas. Si logras identificar qué es lo que te produce ese malestar, podrás hacer algo para remediarlo. Tu objetivo debería ser mantenerte dentro de tu curva normal. Aplica distintas técnicas que encontrarás en este libro para conseguirlo.

RECUERDA: Cada una de las emociones irá asociada a un lugar del cuerpo que la estará reflejando. Párate a notar, déjate sentir, y recuerda que no hay ninguna emoción que sea para siempre, todas van y vienen, todas fluyen…

CAPÍTULO 2
EL FAMOSO ESTRÉS Y CÓMO AFECTA

Lorena se ha levantado esta mañana, se ha duchado, se ha vestido y ha salido corriendo a coger el bus que la lleva al trabajo. De camino ha revisado la presentación que debe exponer a media mañana en la reunión. Hablar en público la pone nerviosa, por lo que prefiere llevar todos los puntos bien atados. Al llegar al trabajo le comunican que la reunión se adelanta y que tendrá lugar en media hora. Lorena vive su exposición como una evaluación a su rendimiento, ya que además le han dicho que acudirá el director de Recursos Humanos. Comienza a pensar que quizás se están planteando despedirla. Finalmente hace su exposición como puede, pero no termina de relajarse porque después de comer tiene consulta con su ginecólogo, ya que Rubén y ella llevan intentando ser padres desde hace un año y medio y el embarazo no llega. Hoy recogen los resultados de todas las pruebas que se han hecho ambos. De camino a la clínica llama su madre, que no entiende por qué tienen que consultar al médico por eso. Su madre opina que tiene que relajarse, no darle tanta importancia, y que cuando dejen de pensar en ello se quedará embarazada. En la puerta de la clínica Rubén se retrasa, y Lorena piensa que ella sola no podrá entrar y tendrán que dejar la cita para otro día. Finalmente llega a tiempo y mientras esperan que les llamen para entrar a consulta, Rubén le cuenta qué le ha dicho su hermana, que su amiga Emma se fue de vacaciones a un todo incluido y que volvió embarazada. Lorena se siente muy culpable porque sabe que últimamente está muy estresada y que probablemente su madre y su cuñada tengan razón. Por fin entran en la consulta y Lorena comienza a sentirse muy mal. Está un poco mareada, le tiemblan y sudan las manos, nota su cuerpo muy rígido, su corazón le palpita tan rápido que piensa que puede ser un ataque cardiaco. Su respiración es tan agitada que le dificulta el habla y siente un impulso muy grande de salir corriendo de allí. Salen de la consulta con mucha información nueva, cosas que ellos jamás se habían planteado… les han hablado de donación de óvulos y las palabras del ginecólogo resuenan en su cabeza: «con tu edad…», «baja reserva ovárica» … Esa noche Lorena siente un fuerte dolor en el pecho, no consigue respirar con normalidad. Es como si una bola gigante se hubiera alojado en su garganta y por más bocanadas de aire que coge, sus pulmones no se llenaran. La fuerte taquicardia hace que finalmente vaya a urgencias. Ha sido una crisis de ansiedad. Le han puesto una pastilla bajo la lengua y le han dicho que podía marcharse a casa. Sin embargo, lo peor de todo esto, es la sensación que se queda en Lorena de que no puede controlarlo y tarde o temprano se repetirá.

Lo peor de una crisis de ansiedad es la sensación de no control que genera en quien la sufre. El vasito de la ansiedad se va llenando con un cúmulo de acontecimientos que la persona percibe como estresantes, como amenazantes. Es verdad que algunos de estos acontecimientos lo son realmente, es decir, suponen un peligro real para nuestra vida, pero también es cierto que, en la actualidad, esos son los menos. Sin embargo, si repasamos el relato de nuestra protagonista, observamos que el día ha estado lleno de situaciones estresantes para ella: noticias nuevas, inesperadas, que la hacen sentir en el punto de mira y se escapan a su control. Podríamos decir que este día ha sido la última gotita que ha caído en su vasito de la ansiedad y que, probablemente, percibe muchos de los acontecimientos de su día a día de la misma manera.

Una preocupación que me transmiten todas las mujeres es cómo puede afectar la vida tan ajetreada que llevan a su fertilidad. Es un tema espinoso ya que esta relación es muy complicada de estudiar.

Está claro que el estrés puede modificar los ciclos hormonales. Por otro lado, también está claro que en la sociedad en la que vivimos todo el mundo se siente estresado y, sin embargo, no todas las mujeres tienen esos desajustes. El estrés en sí mismo no es malo, es un mecanismo para garantizar la supervivencia. Gracias a este mecanismo que aumenta los niveles de la hormona cortisol, se producen en nuestro organismo una serie de cambios fisiológicos y es capaz de activarse y responder de una forma más efectiva a los peligros.

Piensa por un momento en los hombres primitivos. Si no hubiesen tenido cierto grado de estrés, su organismo no se habría activado al ver delante de ellos a un mamut y, por lo tanto, no hubiesen estado preparados para afrontar la situación corriendo su vida un grave peligro. Tanto si la respuesta es de lucha como si es de huida, sería necesario que su organismo se pusiese en marcha, se preparase para poder responder. De ese modo, el corazón se acelera para sacar sangre de la zona del intestino y llevarla a sus brazos y piernas, la respiración también se acelera para aportar más oxígeno a la sangre; se estrechan los vasos sanguíneos de la superficie de la piel retirando la sangre de esa zona, para llevarla hacia los músculos; se activarían sus glándulas sudoríparas para generar sudor y enfriar la piel; sus pupilas se dilatarían para ampliar su campo de visión; sus músculos se tensarían… todas estas respuestas le permitían al hombre primitivo afrontar esos peligros reales que le amenazaban. De no ser así, nos hubiésemos extinguido como especie. Una vez afrontado ese peligro, el organismo volvía a la situación inicial, a un estado de activación normal.

Quizás en este punto sea importante hacer una distinción entre

«factor estresante absoluto» y «factor estresante relativo». Un factor estresante absoluto es aquel que supone una amenaza para la vida de la persona. Por otro lado, un factor estresante relativo hace referencia a cómo en nuestra sociedad actual generamos una respuesta de estrés si estamos expuestos a situaciones nuevas, que no controlamos, impredecibles o simplemente que pueden suponer una amenaza para nuestra manera de ser, de modo que nos sintiésemos cuestionados. Cuantas más variables de estas conformen una situación, mayor será el estrés. En este último caso, no hay peligro para la integridad física de una persona y, sin embargo, nuestro cerebro detecta una situación que supone una amenaza y reacciona generando hormonas del estrés del mismo modo que si la amenaza fuera real para aportarnos la energía necesaria y poder reaccionar.

En nuestra sociedad no hay mamuts que amenacen nuestra vida, pero estamos expuestos de forma continuada a información que percibimos como amenazante, por lo que nuestro cerebro reacciona todo el tiempo como si tuviese al mamut delante, sufriendo continuamente respuestas de estrés. Muchas de las situaciones cotidianas las percibimos como si fuesen un peligro real, de tal modo que nuestro organismo se prepara para responder a dicho peligro de forma casi continuada.

Vamos a retomar la historia de Lorena presentada al comienzo de este capítulo. Ahora imagina que entras en la consulta médica y empiezas a pensar que te van a decir que no vas a poder ser madre. Tu cerebro empieza a preparase y tu parte racional te dirá que no puede ser que te digan eso, pero tu parte más irracional preparará tu organismo para esa amenaza y comenzará la cascada de acontecimientos fisiológicos: el corazón se acelera para sacar sangre de la zona del intestino y llevarla a tus brazos y piernas; tu respiración también se acelera para aportar más oxígeno a la sangre; se estrechan los vasos sanguíneos de la superficie de la piel retirando la sangre de esa zona, para llevarla hacia tus músculos; se activarán tus glándulas sudoríparas para generar sudor y enfriar la piel; tus pupilas se dilatarán para ampliar tu campo de visión; tus músculos se tensarán… Exactamente del mismo modo que unas líneas más arriba cuando la amenaza ponía en peligro la vida del hombre primitivo. La diferencia con nuestros ancestros es que la percepción de amenazas en nuestra sociedad es continua por lo que nuestro organismo no tiene tiempo de repararse y todas las situaciones se convierten en estresantes, dando lugar a un estrés crónico. En nuestra protagonista no es solo la visita al ginecólogo, sino también tener que hablar en público, pensar que el director de Recursos Humanos estaba allí para despedirla, el hecho de que su pareja se retrasase y sentir que no podría entrar sola, el sentimiento de culpa por no llevar una vida menos ajetreada… Todo

esto solo en el día de hoy, porque seguramente mañana, aunque con otras situaciones diferentes, será parecido… Y esto en realidad nos sucede a todos, pero si además está en juego el deseo de ser mamá, eso por sí solo ya es suficiente como para aumentar nuestro sistema de alerta..

Ejercicio 4:

Toma conciencia de la relación entre tu pensamiento y tu cuerpo

La próxima vez que veas una embarazada por la calle o un bebé en su cochecito, párate un minuto y observa la reacción que está teniendo tu cuerpo: observa tu latido cardiaco, la sensación en tu estómago, fíjate en tus extremidades y, sobre todo, permanece atenta a cómo es tu respiración en ese momento. Acto seguido intenta recordar qué has pensado cuando has visto a la mujer embarazada o al bebé. Este ejercicio te permitirá ser más consciente de la relación entre tu pensamiento y la respuesta fisiológica de tu cuerpo.

Las dificultades en los procesos reproductivos están consideradas como uno de los acontecimientos vitales más estresantes en la vida de las personas. Es por lo que algunos estudios evidencian la necesidad de que la pareja tenga un soporte psicológico antes de los tratamientos, durante los mismos y depués de ellos por la sensación de ansiedad y de pérdida de control que se genera y que se traduce en síntomas psicosomáticos.

RECUERDA: El estrés, tal y como lo conocemos, quizás sea malo para la fertilidad, pero también lo es para las contracturas musculares, para nuestro sistema inmunológico, para la calidad del sueño, para el bruxismo, para las úlceras… el gran reto es aprender a vivir las situaciones cotidianas dándoles la importancia real que tienen y no tratándolas como peligros potenciales.

Cuando se lleva un tiempo intentando embarazo y no llega y además no tienes un diagnóstico claro, las parejas sienten mucha culpa porque achacan su dificultad al estrés. Normalmente, además, reciben ese mensaje del entorno: «yo conozco una pareja que se marchó de vacaciones y volvieron embarazados»; «los vecinos de mi tía cuando se olvidaron del tema y tenían todos los papeles para adoptar preparados, se quedaron embarazados». Esto en sí mismo genera mucha más ansiedad, ya que no se pueden quitar de la cabeza que deberían relajarse, y claro, si pienso continuamente que tengo que

relajarme, la sensación de relajación no llega. Echa un vistazo al comienzo del capítulo 10, el experimento del oso polar. Así que para tu tranquilidad…

Las investigaciones no son concluyentes a la hora de establecer una relación causa-efecto entre estrés e infertilidad. La mayoría de las investigaciones muestra que la infertilidad causa estrés, pero que el estrés no necesariamente causa infertilidad.

Además de todo esto, el propio diagnóstico y los tratamientos, son en sí mismos factores estresantes ya que la pareja se enfrenta a la incertidumbre de si finalmente lo conseguirán. Esta sensación de pérdida de control tiene como consecuencia un alto nivel de ansiedad. La pareja tiene que tomar decisiones con ese futuro tan incierto y hay un cambio en las rutinas diarias e incluso en los planes a futuro que la pareja tenga. Por todo esto, las parejas con estas dificultades son más propensas a padecer un estrés crónico. Y ese estrés crónico puede de manera indirecta, además, afectar a la fertilidad disminuyendo la frecuencia de las relaciones sexuales y abandonando antes los tratamientos, por lo que las posibilidades se reducen.

Muchos autores ponen el énfasis en lo importante de la psicoterapia para entrenar a las parejas en el manejo de la ansiedad y así aumentar las probabilidades de embarazo. Es importante abordar el estrés como un factor que puede mejorar la fertilidad, pero recuerda que algo tan complejo como la reproducción humana no puede explicarse por un único factor.

¿Qué puedes hacer entonces respecto al estrés? Varios estudios realizados con parejas infértiles demuestran cómo las parejas que afrontan esta dificultad con estrategias activas (por ejemplo, buscar información y ver cuáles son las posibles soluciones), y al mismo tiempo intentan encontrar el sentido positivo a lo que les está pasando (por ejemplo, aprovechar en este tiempo para conocerse más como pareja) se asocian a una mejor adaptación al estrés que supone su situación.

RECUERDA: El estrés agudo es necesario para la supervivencia. Se trata de evitar el estrés crónico preguntándote qué puedes hacer con esto que te está pasando y adoptando estrategias activas de afrontamiento y autocuidado.

Por lo tanto, puedes por ejemplo aprender a pensar las cosas de otro modo. Recuerda el capítulo primero donde hablábamos de la importancia de un diálogo interno más positivo. Nunca podremos

concluir que este mejore tu fertilidad, pero desde luego te encontrarás mejor contigo misma, y eso es ya un gran paso.

Puedes también dedicar el tiempo de espera a «hacer nido», a aprender a remar juntos como pareja. Echa un vistazo al capítulo seis dedicado a esto. Las dificultades de comunicación en la pareja relacionadas con su fertilidad son predictoras de alto estrés, así que quizás ha llegado el momento de aprender a comunicaros de otro modo el uno con el otro. Intentad llegar a acuerdos por ejemplo respecto a quién (familiares y/o amigos) se le comunica vuestra situación.

Intenta no utilizar estrategias de evitación activa del problema, como centrarte en el trabajo. Es más adaptativo adoptar estrategias que te permitan tener cierta sensación de control sobre lo que te está sucediendo: recoged información y tomad decisiones de modo consciente sin sentir que es una situación ante la que no podéis hacer nada.

Evita el sedentarismo, las personas más activas físicamente tienen menos índices de ansiedad y de depresión.

La oxitocina, también llamada hormona del amor, se produce en situaciones placenteras como bailar, hacer deporte, una conversación, un masaje, cantar, mantener relaciones sexuales… Esta hormona no solo tiene un efecto relajante, sino que además ayuda a aumentar nuestra confianza y a relacionarnos mejor con los demás. Esto a su vez, puede servir para disminuir el estrés.

Revisa la distribución de tu tiempo, es bueno un reparto equilibrado del tiempo entre trabajo, familia, amigos y aficiones. No se trata de llenar la agenda de actividades sin más, sino de que las actividades que emprendes sean de calidad para ti, que te resulten estimulantes. Si la distribución de tu tiempo es un problema en sí mismo, quizás tengas que poner en la balanza qué es más importante para ti y a qué le estás dedicando más tiempo.

La risa es una fantástica herramienta para gestionar el estrés ya que fomenta la secreción de endorfinas, hormona de la felicidad. No olvides dedicar un tiempo a reír. Reírnos nos relaja y nos permite liberarnos de la carga emocional que acumulamos. Siéntate a disfrutar de una comedia, queda con amigos o aprovecha distintas ocasiones para sacar su lado más cómico.

Ejercicio 5:

Neutraliza las emociones negativas

Echa un vistazo a la cartelera y agéndate una comedia para este fin de semana. Elige una película que fomente ver el lado divertido de las cosas

cotidianas. Esto te permite tomar distancia y minimizar las emociones negativas del día a día. Si además vas acompañada, mejor.

Y, además, intenta plantearte más metas en esta etapa de tu vida y sin dejar de lado esta que nos ocupa, poner tu mirada en otros aspectos que te hagan crecer como la persona que eres. Esto como mínimo, aliviará la presión que sientes.

CAPÍTULO 3
TRATAMIENTOS, ¿ENEMIGOS HORMONALES?

Cuando a María José y a Raúl, ambos de 39 años, les proponen una FIV para ser papás, se oponen y deciden seguir intentándolo de manera natural. Los dos son muy sanos, deportistas, han cuidado y siguen cuidando su alimentación, y sienten su relación de pareja muy estable. María José es especialmente sensible a cómo deben llegar los hijos, «del amor y la unión con tu pareja», tal y como ella lo expresa, y no entiende por qué, siendo una persona que se cuida, al igual que Raúl, tengan que llegar a pasar por métodos científicos nada naturales. Tres años más tarde empieza a sentir una enorme contradicción, porque por un lado siente que experimentar la maternidad es algo fundamental para ella, pero al mismo tiempo, hay una parte de sí misma que no acepta el uso de hormonas para llegar a ese fin. La pareja hace balance del camino recorrido hasta entonces y llega a la conclusión de que el deseo de ser padres y desarrollar su capacidad de brindar cuidado, seguridad y protección está por encima de cómo llega ese hijo a sus vidas. Tras el trabajo personal realizado y, apoyada por Raúl, decide intentar conseguir su sueño con las herramientas que tiene en su mano, y que, por suerte, según le señala Raúl, pone la ciencia a su disposición. María José y Raúl tienen derecho a enfadarse porque su hijo no llegará del modo que habían soñado, pero son conscientes de que, a día de hoy, es la opción que tienen y deciden aprovecharla. Solo cuando han sido capaces de ver la FIV como una opción válida para ambos, comienzan el tratamiento. Han conseguido ver este, no como un enemigo, sino como un aliado (a pesar de todos los ajustes que tendrán que hacer en sus vidas) que les llevará a materializar el amor que sienten el uno por el otro.

Si la opción que tienes son los tratamientos de reproducción asistida, al comienzo, estos suelen ser más o menos llevaderos porque sabes que, aunque no te guste, no te queda más remedio si quieres afrontarlo con más garantías. A medida que pasa el tiempo, se suele sentir la medicación en general y los pinchazos en la tripa en particular como algo especialmente desagradable. Es posible que cada vez que tienes que ponerte un óvulo o le tienes que decir a tu pareja que te pinche porque tu sola eres incapaz, pienses que por qué te ha tocado vivir esto a ti. Puede que en ese momento se ponga en marcha tu parte más negativa y haga un repaso de todo lo que ha cambiado en tu vida: llegar tarde o faltar al trabajo por las citas médicas, tener que dar alguna explicación sobre el retraso o la ausencia a tu jefe,

inventarte excusas ante tus compañeros para justificarlo, ponerte alarmas porque la medicación la tienes que tomar a una hora determinada, no olvidar decir en la clínica que no quieres que te llamen por teléfono para darte el resultado de la beta, que prefieres que te manden un correo o llamar tú…

La sensación de sentir que no tienes opciones te aprisiona, te hace reforzarte como una víctima. Siempre puedes mirar a los tratamientos como aliados, porque en realidad son lo que son. El tratamiento es la herramienta que tienes en este momento para construir tu sueño.

RECUERDA: El tratamiento siempre es una opción, TÚ DECIDES. Psicológicamente no es lo mismo pensar que estás obligada a pasar por todo esto, que pensar que lo haces porque tienes un objetivo importante que cumplir y te ha tocado cumplirlo de ese modo.

Una vez tuve una paciente que después de una gran lucha interna pensando en el tratamiento como un enemigo hormonal que inundaba su cuerpo, decidió que antes de pincharse, agradecería a la jeringuilla la labor que estaba haciendo. De ese modo consiguió pincharse más tranquila. Esa es la idea. Si te tienes que pinchar todos los días, mejor hacerlo pensando que lo haces porque quieres y porque te va a ayudar a conseguir tu sueño.

Esto mismo es aplicable al médico y el resto del personal de la clínica. Por ejemplo, uno de los peores momentos para muchas mujeres es la espera de la llamada telefónica que les informa si finalmente los embriones prosperan o no. Estoy segura de que cualquier persona encargada de hacerlo intenta ser lo más cuidadosa posible cuando la noticia a dar no es favorable… a nadie le gusta comunicar malas noticias. Intenta no tomar sus palabras como ataques hacia ti, realmente no lo son, su única misión es comunicarte cómo va el proceso.

Otras veces puedes enfadarte con el médico porque no os explica todo el procedimiento exhaustivamente. Es verdad que tenéis derecho a saber, pero a veces se os puede olvidar que tenéis también derecho a preguntar. Pregunta todo lo que creas necesario para estar segura de las decisiones que vas tomando. Solo si tienes información puedes decidir libremente. No culpes a nadie si no se te ofrece toda la información que necesitas. Sé proactiva: es tu situación, tu cuerpo y tu vida, y no hay nada que no se pueda preguntar si se hace con el respeto y la apertura necesarias. He escuchado en varias ocasiones que embarazos hay en todas las clínicas, y es verdad, por tanto, es fundamental la confianza y el *feeling* que te ofrezca tu doctor/a. Si decididamente no estás contenta, nada te ata, puedes escoger otros profesionales.

Si tienes que ir a la clínica a hacerte una analítica y te dan pánico las agujas, siempre puedes decirle a la enfermera en tono de humor algo así como «háblame, que puedo hasta marearme». Si crees que esto te está dificultando demasiado, puedes hacer un trabajo terapéutico para que deje de suceder. Normalmente, en muy pocas sesiones, deja de ser un problema. Es verdad que hay médicos y enfermeras más sensibles que otros, pero también son humanos y pueden tener un mal día. Se trata de que cuando vayas a la clínica no vayas como si fueses a una sala de tortura o con el hacha de guerra levantada. Se trata, en definitiva, de que vivas el proceso con más serenidad.

Sé proactiva. Este es tu proceso,
no el del personal de la clínica.

Muchas veces las parejas viven el día de la transferencia con especial agobio. El hecho de estar en la sala de espera aguardando a que les llamen se les hace cuesta arriba porque saben que algo muy importante está a punto de suceder. No dejéis que la ansiedad estropee ese momento, no lo dejéis al azar, planificad qué vais a hacer mientras esperáis. Puede ser hacer planes para cuando estéis en la beta-espera, buscar un sitio en internet para que os lleven comida a casa y comer juntos cuando salgáis, incluso por qué no, hacer algún ejercicio de respiración o de relajación que os permita entrar al quirófano de una forma más tranquila.

Ejercicio 6:

Selfie para recordar

La próxima transferencia, mientras estáis en la sala de espera, haceros un selfie. *Será un bonito recuerdo que podréis incluir en el álbum de vuestra historia. Podréis añadir una nota al pie: «momentos antes del gran momento».*

A veces tendrás la sensación de que esto es todo lo contrario a una historia de amor romántica: entras en un quirófano lleno de focos y con extraños a tu lado, te hacen una transferencia y puede que de ahí nazca un bebé (o dos). Si vives este momento de ese modo, te sentirás muy triste… recuerda que tú tienes la capacidad de influir en tus emociones a través de tus pensamientos. Dale la vuelta a ese pensamiento. Una amiga mía que tuvo mellizas después de varios tratamientos siempre contaba que cuando salían de la transferencia su marido y ella bromeaban sobre lo espectacular que había sido esa experiencia sexual. Se reían, les servía para restar dramatismo a una

experiencia que de otro modo podría tener una carga negativa muy importante.

Otra parte que genera mucha ansiedad en los tratamientos es la beta-espera. El tiempo puede hacerse eterno hasta que os den los resultados, sobre todo la última semana. Es normal; algo muy importante, que puede cambiar vuestra vida 360 grados, está a punto de definirse. Si es el primer tratamiento suele llevarse mejor, pero los siguientes, es normal ir pensando que puede ser igual que la última vez. Es inevitable pensar que la vez anterior no salió y que quizás esta tampoco salga, pero no puedes enredarte ahí y agarrarte al «no», tienes que dar una oportunidad a esta nueva transferencia. Aprovecha estos días para escuchar la música que te hace sentir bien, quedar con esa amiga a la que hace tiempo que no ves y con la que te ríes tanto… en definitiva, organiza tu tiempo y no dejes que la incertidumbre te envuelva.

Muchas mujeres deciden tomarse unas vacaciones esos días. Puede ser una buena idea si los aprovechas para hacer cosas que te hagan sentir bien, pero cuidado, los días pueden resultar muy largos si lo único que tienes que hacer es esperar un resultado. Si coges vacaciones, ocúpate de llenar la agenda de esos días de actividades que QUIERES hacer. No dejes el día sin programar, lo normal entonces es que la cabeza vaya una y otra vez a anticipar el resultado de la prueba. Y por más que lo pienses no podrás saberlo.

RECUERDA: Es imposible pasar la beta-espera como si no estuviese pasando nada. Normaliza la agitación que sientes, incluso permítetela por instantes, pero tampoco dejes que esa ansiedad estropee esos días.

Ejercicio 7:

Planifica la beta-espera

A continuación, haz una lista de las distintas actividades que puedes o podéis hacer en la próxima beta-espera. En esa lista no solo debe haber obligaciones como hacer la compra, sino también actividades que te/os hacen sentir bien tanto cuando estás sola, como cuando estáis los dos en pareja. Es el momento de mimaros mucho.

El siguiente momento crítico en lo que a esperas se refiere suele ser el tiempo que transcurre hasta que llega la ecografía que confirma que hay latido, la «ecoespera» como le llaman algunas de mis pacientes. Puedes sentir pánico a que las cosas se tuerzan ahora que por fin hay un positivo. Planifica también estos días y piensa: «¡sí!, ¿por qué no?». Confía en esa diada que ahora formáis tu bebé y tú. Ya sabes, ¡es sí,



hasta que se demuestre lo contrario!

CAPÍTULO 4
¡S.O.S: DONACIÓN DE GAMETOS!

Sofía y Jorge llevan un largo camino recorrido en busca de la maternidad y la paternidad. Han pasado tres inseminaciones artificiales por la Seguridad Social, y seis ciclos de fecundación in vitro, siendo los cuatro últimos realizados a través de ICSI, en dos clínicas privadas. A pesar de que la calidad del esperma de Jorge en principio no representaba problema, la gestación no llegaba a producirse. Después de seis largos años de tratamientos, la calidad ovocitaria de Sofía se ha ido viendo disminuida hasta encontrarse ahora en una premenopausia. El doctor/a les ha propuesto como alternativa más óptima la doble donación de gametos, lo que supondría renunciar a la carga genética de ambos. Eso les ha llevado a pedir cita en una clínica nueva para tener una segunda opinión de su situación, donde la recomendación ha sido la misma. Es en ese momento cuando contactan conmigo, ante el shock que supone para ellos la renuncia a su carga genética. En esa sesión resolvemos dudas en cuanto a los aspectos psicológicos que tienen que ver con el duelo genético, así como la conveniencia o no de revelar a su futuro hijo o hija su origen. Dado que, con este tratamiento, la edad de Sofía no es tan importante, nos citamos un mes más tarde para que cada uno de los miembros de la pareja por separado tenga un tiempo prudencial para asimilar la situación actual y que logren conectar con lo que supone tomar o no la decisión de aceptar este tipo de tratamiento. Después deben hablar entre ellos intentando ser sinceros respecto a lo que piensan y sienten. Al cabo del mes, nos reunimos de nuevo, y tanto Sofía como Jorge expusieron lo que representaba para cada uno la renuncia a su genética. Para Jorge no suponía mayor problema, ya que argumentaba que su deseo de ser padre era muy grande, y que la ciencia les estaba dando la oportunidad de serlo. A Sofía, sin embargo, le resultaba dramático tener que recurrir a tratamientos, mucho más a este tipo de técnica, y se le hacía especialmente duro pensar que su hijo no se parecería físicamente a ninguno de ellos. De hecho, sus mayores dudas tenían que ver con que ni siquiera ningún rasgo del carácter del niño procedería de su herencia. Verbalizaba tener miedo a rechazar a su futuro hijo por ese motivo. Después de poner todos los puntos importantes en común y continuar con las aclaraciones sobre lo que suponía para ambos ser padres (en especial para Sofía), deciden comenzar el tratamiento.

Al igual que para Sofía y para Jorge, recibir la noticia de que el camino a la maternidad y a la paternidad pasa por renunciar a su carga genética suele ser demoledor, al menos en los momentos iniciales. Ninguna pareja tiene en sus planes que serán padres sin la

genética de alguno o ninguno de ellos, sino más bien, que ese proyecto en común, algún día dará lugar a un precioso bebé que se parezca a ambos, tanto en los aspectos físicos como en la personalidad. La noticia entonces de dicha renuncia como alternativa para llegar a su sueño supone un duelo en toda regla, el duelo por la carga genética. Y negar este duelo puede suponer, a la larga, no aceptar al hijo que con tanto empeño están buscando, cuando se presenten las dificultades normales que toda crianza implica.

Si bien para la mayor parte de las parejas el proceso vivido es similar al de Sofía y Jorge, otras, sin embargo, sienten gran alivio cuando les proponen este tipo de tratamientos porque asumen que ya no depende tanto de ellos, sino más bien del equipo médico de su clínica. Algunas parejas, y mayormente mujeres cuando se trata de donación de óvulos, me han hablado de «una gran liberación» una vez que han tomado la decisión. El verlo así les sirve para iniciar estos tratamientos como un punto de partida que les acerca a su objetivo. Si este es vuestro caso, enhorabuena, tenéis mucho camino recorrido.

Sin embargo, si no es el caso, a partir de la noticia de que la opción es esa renuncia a la genética, y una vez superado el shock inicial, sería bueno reactivarse y pensar en el tratamiento como una opción válida si los dos queréis ser padres. Como señalaré en el último capítulo, si las expectativas que os habéis creado sobre cómo debería llegar o cómo debería de ser vuestro hijo son muy cerradas, herméticas, es más fácil que vuestro sueño se vea truncado o que sintáis que se cumple solo a medias. Tenemos que tener en cuenta que los tratamientos llevados a cabo anteriormente estarán acumulando estrés a todo el proceso, por lo que una opción interesante sería intentar vivir esta nueva posibilidad como un tratamiento diferente que aumentará las posibilidades de llegar al sueño de ambos.

El nuevo tratamiento está aumentando las posibilidades. Elabora el duelo y abrázate a él, deja que vuelva la esperanza.

Lógicamente esto no es fácil, pero tener en cuenta algunos aspectos que se comentarán a continuación puede facilitar la toma de decisiones. En cualquier caso, SIEMPRE debe hacerse sin presiones: podéis elegir. La donación de gametos es una alternativa más, pero también son alternativas otras formas de vida, como la adopción o la vida sin hijos. Es una decisión que vais a tener que justificaros durante el resto de vuestra vida a vosotros mismos (y a vuestro hijo, si lo compartís con él), por lo que no puede ser una decisión tomada a la ligera.

Llegados a este punto, os invito a que hagáis una breve reflexión

sobre las motivaciones que os llevan a ser padres. Es posible que señaléis como motivación principal la de «tener un hijo», sin embargo, me voy a atrever a puntualizar que lo que tenéis en mente realmente es «ser madre» o «ser padre», «formar una familia» y no simplemente «tener un hijo». Esta diferenciación es tremendamente importante cuando hablamos de ovodonación o de otros tratamientos que suponen renunciar a vuestra carga genética, porque ser padre o madre implica una serie de cuidados, de desarrollo de capacidades de maternaje y paternaje que no se pueden limitar a la afirmación de «tener un hijo». Hay personas tan cercanas a nosotros que consideramos son «nuestra familia» a pesar de que genéticamente no tengamos nada que ver con ellas.

Cuando hablo de maternaje (al igual que cuando lo hago de paternaje), me estoy refiriendo a una relación profunda entre madre e hijo, a una serie de funciones relativas a la maternidad que no tienen que ver con el hecho de ser mamá que haría referencia al hecho biológico. Es decir, cuando hablo de maternaje me refiero al cuidado, no solamente físico, sino también emocional que ejerce el cuidador hacia el bebé. También a la protección, el vínculo y seguridad emocional que el adulto que ejerce dicha función da al bebé o al niño. Según esto, podrías ser mamá biológica y no ejercer tus funciones de maternaje, del mismo modo que podrías no ser mamá biológica y ejercerlas. Señalar también que esas funciones pueden ser representadas por otras figuras, como el padre o las abuelas, por ejemplo. Si cada uno de nosotros pensamos en quien es nuestra madre o nuestro padre, seguramente estamos pensando en quien nos ha ofrecido esos cuidados, esa protección, esa seguridad, al margen de que sean nuestros padres biológicos o no. En definitiva, la donación de gametos es una buena alternativa si para vosotros lo que prima a la hora de ampliar la familia que ya sois, es el vínculo afectivo y el compromiso y responsabilidad de cuidar y proteger a vuestro futuro hijo o hija.

Sin embargo, creo que también es importante adelantarse a ciertas dificultades. Algo que trabajo especialmente en consulta es intentar que los futuros padres se pongan en situaciones que *a priori* saben que les van a resultar complicadas de manejar. Por ejemplo, qué dirán cuando alguien haga algún comentario sobre los parecidos físicos o, yendo más allá, situaciones en la adolescencia. Porque si hay una época especialmente compleja en cuanto a relaciones entre padres e hijos esa suele ser la adolescencia. En esta etapa, los conflictos entre padres e hijos son comunes porque el adolescente intenta construir su propia identidad y lo hace, precisamente, intentando diferenciarse de sus progenitores. Eso es lo que le lleva a cuestionar los valores de sus padres, o a hacer comentarios del tipo «eres la peor madre del mundo»

u «ojalá no fueses mi padre». Sin embargo, es una etapa en la que es especialmente importante lo que los demás piensan de ellos, y el apoyo incondicional de los padres será determinante para el joven. Si esto, que es casi universal entre los adolescentes, los padres lo interpretan como «quizás tiene razón y no sé ejercer de madre», «no sé por qué tomé esta decisión» o «realmente no soy tu padre, y no debería de haberme embarcado en esta aventura», puede producir mucho dolor y hacer que se replanteen la decisión que en su día tomaron respecto a la maternidad y la paternidad. Si no tenéis claro que sois sus padres y que ese comentario responde a una etapa evolutiva, sus palabras pueden haceros mucho daño. Este es solo un ejemplo de situaciones complicadas con las que os podéis encontrar. Estos conflictos en la etapa de la adolescencia no son exclusivos de los padres de donación de gametos, pero si no estáis cien por cien convencidos de que queréis formar una familia con todas las consecuencias, podéis sufrir mucho.

Una vez entonces elaborado el duelo y reafirmados en la idea de querer ampliar la familia, muchas parejas se preguntan qué sentirán cuando miren al niño y no encuentren parecido físico ni con ellos ni con nadie de su entorno familiar. Si este es vuestro caso, sería importante que conozcáis algunos detalles. Por un lado, los donantes se seleccionan siempre (entre otras variables), teniendo en cuenta unos rasgos fenotípicos que vosotros habréis especificado previamente. Es decir, como receptores, vuestros rasgos físicos observables (tales como el color de pelo, de ojos o de piel), se harán coincidir lo más posible con los de los donantes. Los donantes, en este caso, participan del proceso de forma altruista y anónima para cumplir vuestro deseo.

Por otro lado, el tema del parecido físico es un tanto relativo ya que los gestos, que tienen mucho que ver con el parecido, se imitan y suelen aprenderse por verlos a lo largo de la vida. Es decir, vosotros seréis el modelo del que vuestro hijo o hija aprenderá. El contacto del día a día con vuestro hijo hará que este adquiera elementos comunes con vosotros, por ejemplo, la forma de hablar o modular la voz, las expresiones típicas que usáis, movimientos corporales y posturas, conductas y valores… La imitación por parte del niño de todos estos aspectos hace que el parecido se estreche. De hecho, vuestro hijo no solo se verá influenciado por vosotros, sino que también entra en juego la influencia sociocultural (en cuando a expresiones corporales, pero también en lo relativo a los valores y creencias) de la que el niño participa. Muchas mujeres que son madres por ovodonación cuentan cómo sonríen porque las vecinas, que no conocen el tratamiento al que se sometieron, les dicen que cómo se parecen sus hijos a ellas.

Y, por último, en el caso concreto de la donación de óvulos, no hay

que olvidar el papel de la epigenética, que hace referencia al estudio de los factores no genéticos que intervienen en el desarrollo de un organismo. Un estudio de 2015 revela cómo la madre gestante puede modificar la información genética del hijo, aunque el óvulo sea de una donante. El endometrio de la mujer gestante produce unas sustancias que penetran en el embrión y son capaces de modificar su genética. Por lo tanto, el papel de la mamá gestante es muy activo ya desde los inicios, antes incluso del embarazo, ya que el embrión y el útero se comunican. Para que el embrión llegue a implantarse en el endometrio es necesaria la comunicación entre ambos organismos.

RECUERDA: Tú eres muy importante para esa pequeña célula, del mismo modo que ella lo es para ti. Esa célula se convierte en una vida gracias a ti, a tu cuerpo, a tu decisión.

Otra de las cuestiones que me plantean en consulta es si deben o no revelar sus orígenes a los hijos implicados y a los familiares. Respecto a los familiares y resto del entorno es una decisión que debe tomar la pareja de forma consensuada. En gran medida, esa decisión dependerá de cómo sea el entorno de la pareja. Por ejemplo, no es lo mismo el anonimato de la gran ciudad que un entorno pequeño en el que la pareja y el propio niño podrían sentirse muy señalados. Aunque parece que cada vez más es algo conocido y aceptado socialmente, es cierto que muchos padres aún tienen muchas reservas a la hora de desvelar los orígenes de niños concebidos a partir de gametos donados. Considero que es importante conocer la reacción que puede provocar en los familiares directos y en otras personas el ser conocedores de esta situación, ya que tanto vosotros como vuestro futuro hijo viviréis mucho tiempo y muchas experiencias junto con ellos. A veces los familiares y amigos no entienden vuestras decisiones y pueden haceros sentir juzgados por ellas. Hablad mucho entre vosotros para aclarar estos puntos, debatid sobre cuánto peso le atribuís a las opiniones de los demás, porque lo que sí es importante es que haya unanimidad en vuestras decisiones.

Sentiros libres para tomar la decisión con la que más cómodos os encontréis, intentando tener en cuenta que se trata de vuestra manera de hacer las cosas, y no de la de vuestros familiares. Como la mayor parte de las veces, no hay una decisión acertada única, y se puede trasladar a los demás (o no), de manera asertiva. Podéis compartir con familiares más directos y no con el resto de la gente que os rodea. O podéis hablar de ello con quien se interese y así lo estiméis, pero en cualquier caso vosotros, AMBOS, os tenéis que sentir cómodos con la opción que decidáis.

Para muchas parejas supone un gran conflicto el hecho de ocultar en sus familias de origen los tratamientos, en especial los que conllevan

donación de alguno o ambos gametos. Hay parejas que deciden contarlo a los hijos, pero no a la familia. Esta también es una opción, y a veces, decidirse por ella, les ayuda ver los tratamientos como algo privado que sucede dentro del núcleo familiar, del mismo modo que otras parcelas, como por ejemplo podrían ser las relaciones sexuales. Todas las parejas tienen relaciones sexuales y, sin embargo, en líneas generales, consideran que eso forma parte de su privacidad y no lo comparten con su entorno. ¿El hecho de que no compartan esa información es porque consideran que debe ser un secreto entre ellos y que sería espantoso si el resto de personas supieran que tienen relaciones sexuales?, ¿o que es algo horrible que no debe salir de su hogar? ¡No!, simplemente se trata de una parcela que es privada entre ambos. A pesar de que su entorno da por hecho que tienen relaciones sexuales, lo normal es que nadie les pregunte, y dado el caso, que la pareja no entre en detalles. Las relaciones sexuales no se cuentan, no porque sea un secreto horrible, sino porque pertenecen al ámbito privado de la pareja, del mismo modo que estáis en todo vuestro derecho de no contar cómo llega el embarazo, no porque los tratamientos sean algo horrible o de lo que avergonzarse, sino porque forma parte de la privacidad de vuestra familia.

Por otro lado, respecto a revelar sus orígenes al niño implicado, tengo que señalar algunas cuestiones que los estudios sobre el tema sugieren. Es importante de nuevo que vosotros tengáis claro qué os ha llevado a tomar la decisión de seguir este tipo de tratamiento. Si no es así, comunicarle a vuestro futuro hijo el porqué de sus orígenes puede ser muy dramático. Es por eso por lo que siempre se recomienda un tiempo de reflexión antes de tomar la decisión de someterse a algún tratamiento que implique pérdida de la carga genética.

Cada vez existe más consenso a la hora de recomendar que sean los propios padres quienes de forma paulatina y normalizada, hablen a su hijo de sus orígenes y del deseo que ambos tenían de ser padres. Turner y Coyle afirman que los hijos sufrirán daño psicológico al enterarse tarde y accidentalmente sobre su origen.

Muchas veces surge la duda de cuándo es el mejor momento para comunicárselo. Probablemente, cuando pensáis en el tipo de comunicación que os gustaría establecer con vuestro hijo, pensáis en una comunicación fluida en la que se pueden hablar determinados temas, por complicados que puedan parecer, sin tapujos. Y así, del mismo modo que lo ideal no es sentar a vuestro hijo cuando tenga 18 años y hablarle sobre la importancia de utilizar preservativo para evitar enfermedades de transmisión sexual, no es tampoco una situación idílica sentarle un día y contarle «el secreto» que venís guardando desde que nació. Una buena fórmula puede ser empezar a hablarle de distintas formas de concebir a través de cuentos o historias

que hablan del deseo de traer a un niño al mundo para quererle mucho… no hay nada en esto que no sea cierto, de hecho, el someterse a tratamientos, a cualquiera, y en especial cuando implica renuncia a la carga genética, ya indica por sí solo cuánto de importante era para vosotros ser padres y compartir, cuidar y dar amor a un hijo.

Ejercicio 8:

Ensaya la historia de amor que le contarás

Imagina que tienes a tu hijo o hija delante y le cuentas cómo llegó a vuestra vida. Hazlo en voz alta. Solo si te oyes, puedes observar lo cómodo/a que te sientes cuando le cuentas esta historia de amor, y puedes anticipar los puntos que tendrás que trabajar para normalizar esa situación.

En cualquier caso, la recomendación es que se considera buen momento para entrar en más detalles entre los 5 y los 8 años, edad en la que la identidad, la imagen de uno mismo, de los demás y del mundo, empieza a construirse. Los estudios indican que cuando el niño conoce su origen y en su entorno está normalizado, su desarrollo social e intelectual no presenta dificultades añadidas a las de cualquier otro niño.

Otro argumento que cabe señalar para elegir contarle al niño sus orígenes es que el hecho de que no sepa nada, puede dar lugar a situaciones muy incómodas para vosotros y también para él o ella, ya que gran parte de la comunicación entre los seres humanos tiene lugar en un contexto no verbal. Es sobradamente conocido que, aunque no digamos nada estamos comunicando, y es imposible (además de muy cansado), intentar controlar todo el tiempo las señales no verbales que enviamos a los demás. Vuestro hijo, como todos los niños, hará preguntas sobre su historia, sobre cómo sus papás decidieron tenerle, sobre cómo se desarrolló el parto, qué dijo papá o los abuelitos cuando le vieron por primera vez… Algunos autores afirman que los hijos tienen la capacidad de descubrir las «claves ocultas» que la pareja utiliza para hablar entre ellos sobre el tema que esconden y eso genera distanciamiento en el vínculo entre padres e hijos (Baccino, 2008). El niño podría leer en vuestras palabras o en vuestros silencios que algo importante e incómodo para vosotros se le está ocultando. Además, mantener esto en secreto es una fuente importante de estrés por la carga emocional tan grande que se soporta.

Realmente la donación de uno o ambos gametos puede suponer muchísimos conflictos internos, y muchas parejas preguntan si esta

duda (que les absorbe actualmente sobre si están haciendo lo correcto o no al embarcarse en un tratamiento de este tipo), pasará algún día o tendrán que aprender a convivir con ella el resto de su vida. A este respecto, tengo que decir que cuando el embarazo avanza, normalmente los padres conectan con las ilusiones y los miedos normales de cualquier embarazo: notar las pataditas, que las ecografías indiquen que todo va bien o que no surjan dificultades en el parto.

Por otro lado, desde el momento en que decidís formar una familia (y me refiero en esta ocasión a la pareja sin necesidad de que haya hijos), asumís que vais a atravesar distintas dificultades, como podrían ser los desacuerdos con las familias de origen, las prioridades a la hora de gestionar la economía familiar o qué actividades realizáis en el tiempo de ocio. Cuando un hijo llega, vuestras dificultades suelen quedar en un segundo plano y toman protagonismo las que tienen que ver con esa pequeña personita. Por ejemplo, aparecen diferencias en torno a la crianza o dificultades que tienen que ver con la falta de tiempo para uno mismo y para la pareja. Esas dificultades vendrán independientemente de cómo ese hijo haya llegado a formar parte de vuestra familia, es decir, el hecho de que haya sido concebido de tal o cual modo es absolutamente irrelevante cuando las energías de cada uno de los miembros de la pareja tienen que centrarse en resolver estas u otras cuestiones del día a día.

No suele hablarse de lo que yo llamo «la cara B de la maternidad y la paternidad»: por muy deseado que ese hijo sea, en algún momento, sobre todo al comienzo, es normal plantearse muchas dudas respecto a si ha sido una decisión acertada, o si seréis capaces de cubrir todas las necesidades que un bebé requiere (y además hacerlo tal y como teníais en mente que deberíais hacerlo). Esto cobra especial importancia cuando hablamos de tratamientos, porque normalmente se habrá tardado mucho tiempo y habrá habido muchas dificultades hasta que el hijo ha llegado. Como consecuencia, para estos padres será especialmente duro conectar con esa «cara B», no se lo permitirán. Si os pasa, normalizarlo, todo vuelve a su cauce una vez concluye la adaptación entre los miembros de la unidad familiar. Y si no podéis hacerlo, contactad con un profesional que os ayude a contextualizar lo que os sucede.

Si os dais cuenta, la base es tomar la decisión de una manera consciente, asumiendo como retos las dificultades que se pueden presentar y disfrutando de tantas alegrías que están por llegar. Todo son etapas diferentes que llegan y se pasan, dando lugar a otras nuevas.

RECUERDA: Tu hijo o hija es fruto del amor entre tu pareja y tú. Es una historia de amor que comienza antes de conocerle. Nace

del deseo profundo de compartir vuestra vida con la suya y darle todos los cuidados, protección y la seguridad que sois capaces de dar a un ser que os necesita tanto.

CAPÍTULO 5
CÓMO VIVIR Y ASUMIR LAS PÉRDIDAS

Marisol ha tenido dos pérdidas anteriormente. Una hace más o menos un año y medio, cuando su embarazo cumplía la semana ocho, y la otra hace nueve meses, cuando se suponía que su bebé tenía once semanas de vida. Su corazoncito dejó de latir en la semana nueve de embarazo, pero ella no lo sabía. Después del último legrado se reincorporó rápidamente al trabajo para no pensar en lo que le estaba sucediendo. Su pena y su incertidumbre eran tan grandes que sentía que no podría recomponerse si no iniciaba rápidamente su ritmo de vida normal. Animada por su entorno, decide ocupar su tiempo hasta que el embarazo llegue de nuevo. Se sumerge en un montón de proyectos interesantes que la mantienen ocupada la mayor parte del día. Se queda embarazada rápido, por lo que no tendrá problema. Ahora Marisol está de ocho semanas, a punto de cumplir nueve. Siente una molestia en el bajo vientre. Está muy muy asustada, la última pérdida se produjo en la semana once, pero ya el corazoncito de su bebé se había parado en la novena semana. Marisol revive de forma inevitable todo lo que sucedió en el hospital hace más o menos nueve meses, de hecho, parece sentir los mismos pinchazos en los riñones que cuando se estaba despidiendo de su bebé. Parece que su cuerpo tenga memoria y ahora se lo recuerde… no es un pensamiento, es una sensación física que ella siente realmente. Alarmada, acude a urgencias. Por suerte todo está bien, pero ahora sabe que, probablemente, hasta la semana once o quizás más, pueda sentirse asustada e inestable de nuevo y que su cerebro la haga rememorar parte de sus memorias traumáticas

Socialmente, las pérdidas tempranas no se contemplan. En realidad, la tendencia ante cualquier pérdida de un ser querido es hacer como que no ha pasado nada, incorporarnos rápidamente a nuestras actividades cotidianas, en un intento de seguir hacia adelante. Las recomendaciones de familiares y amigos suelen girar en torno a restablecer la vida normal: incorporarse cuanto antes al trabajo o apuntarse a distintas actividades que te «mantengan distraída». La negación de un proceso natural como es el duelo es un error siempre, pero cuando además se trata de pérdidas muy tempranas, donde quizás nadie, a excepción de tu pareja, conocía el milagro que albergaba en ti, puede ser especialmente contraproducente, ya que no se da salida a la tristeza que inevitablemente te acompaña.

Cuando fallece un ser querido, mucha gente del entorno conoce lo que ha sucedido, por lo que hablar sobre la persona que ya no está puede ser frecuente, sobre todo cuando el fallecimiento ha sido

recientemente. Cuando la pérdida ha sido, por ejemplo, de seis, ocho o diez semanas (en el primer trimestre), es muy probable que aún no se haya compartido la noticia precisamente en un intento de protegeros, de no tener que dar explicaciones en el caso de que vaya mal, o intentando evitar que os miren con lástima. En este caso, puede ser que solo tu pareja y tu sepáis lo que os ha sucedido, o quizás algún familiar o amigo muy cercano. Las posibilidades de desahogar están muy reducidas, y prácticamente no se hablará sobre ello salvo con esas pocas personas cercanas.

Muchas parejas defienden que es mejor así, y quizás tienen razón cuando se está buscando embarazo y se suceden varias pérdidas. Tanto si decidís compartirlo como si no, lo que sí creo que es importante es que vosotros mismos conectéis con lo que os sucede. Tenéis todo el derecho a protegeros de dar explicaciones todo el día y a todo el mundo de lo que os ha pasado, de hecho, puede ser una pauta de autocuidado importante. Pero en vuestra intimidad, al menos cada uno en la vuestra, no intentéis apartar lo que estáis sintiendo. Tenéis todo el derecho a enfadaros, y también a estar tristes; y algo fundamental para elaborar el duelo es conectar con eso que os está pasando y lo que sentís al respecto. La expresión de la rabia también está justificada, y mientras no hagas daño a nadie, incluida tú misma, está muy bien que la dejes salir.

Ejercicio 9:

Hazte cargo de tu enfado

Busca un momento en el que estés sola en casa y conecta con el enfado, con la rabia que te produce lo que te está pasando y déjala salir… puedes dar puñetazos a la almohada o ponerte un cojín en la cara y gritar con todas tus fuerzas… deja que salga lo que llevas dentro. Luego dedica un tiempo a mimarte, a recomponerte: toma un baño relajante, cocina tu comida favorita o date un paseo por la naturaleza.

Del mismo modo que se hará referencia en el capítulo octavo a los familiares y amigos, en esta ocasión la mayor parte de las personas que conocen lo que os ha sucedido no sabe cómo actuar. Para la mayor parte de la gente resulta especialmente molesto ver a alguien llorar o aguantar los silencios que tú necesitas. Temen sacar el tema porque piensan que te lo recuerdan y sufres con ello. De nuevo te animo a que seas tú quien saque la conversación cuando lo necesites.

Las bolas de cristal que nos dicen lo que el otro necesita no existen, y es tu responsabilidad hacerte

cargo de tus necesidades emocionales y comunicarlas a quien pueda apoyarte en tu sentir.

También es habitual que cada uno de los miembros de la pareja lo viva de modo diferente. El vínculo que se establece con esas células tan chiquititas es tan enorme que es inevitable según se tiene la noticia del positivo no proyectarse en el futuro como madre y como padre. Ese bebé se ha empezado a gestar a nivel emocional en cada uno de los miembros de la pareja y empezarán a fantasear sobre la barriguita que en pocos meses se lucirá, su sexo, sobre cómo será; comienzan a fijarse en cochecitos de paseo, en posibles nombres y, sobre todo, se visualizan en lo que sentirán cuando le tengan entre sus brazos.

RECUERDA: El vínculo que estableces con tu bebé es muy importante, tanto si el embarazo llega a término como si no. En el primer caso te permitirá proporcionarle la seguridad y protección que el feto y el bebé van a necesitar. En el segundo, ese vínculo es necesario para la correcta elaboración del duelo; solo puedes despedirte de algo que ha existido, no niegues algo que has experimentado de una manera tan vívida.

Cuando se sobreviene la pérdida, muchos hombres se focalizan en el siguiente intento, mientras que muchas mujeres necesitan más tiempo para despedirse de ese sueño que pudo ser y no fue. A veces la pareja no puede entender que diez días más tarde aún estés en tu pena, y te pide intentarlo de nuevo para olvidaros, cuando lo cierto es que no puedes aún. Para tu pareja pueden ser muy frustrantes estos momentos porque te ve mal y no sabe cómo actuar. Puede también que seas tú quien está molesta con él porque parece no sentirlo del mismo modo. Si esto es lo que piensas, probablemente tienes razón, no lo vive como tú, pero tu responsabilidad es hacerte cargo de tus propias emociones, colocarlas y darles salida. Si sientes que con él en casa no te puedes desahogar porque se agobia viéndote llorar, o porque no quieres preocuparle (ya que tú sabes que necesitas llorar, porque luego te sientes muy aliviada), te propongo el ejercicio que aparece a continuación. Es un ejercicio pensado para vaciar un poquito el vaso de la pena aprovechando la intimidad que proporciona el estar sola.

Ejercicio 10:

Estudio de mercado

Pide a tu pareja que vaya a hacer un «estudio de mercado» de batidoras. Recuérdale que la batidora se os rompió hace un mes y aún no la habéis repuesto, y que podría dedicar la tarde de hoy a buscar la que tenga una mejor relación calidad-precio. Aprovecha ese tiempo para dejar salir toda tu emoción, te sentirás mucho más aliviada.

Cuando la pérdida es posterior, en el segundo o tercer trimestre, el vínculo que se ha establecido es más fuerte aún en el sentido de que se han proyectado más sueños. Tu bebé ya está en apariencia formado por lo que en vuestra imaginación es mucho más vívido. Además, si ya habías o habíais comenzado a sentirle, habrás conectado muy de cerca con el nacimiento en unas pocas semanas.

Muchas mujeres prefieren no mirar, no sostener en sus brazos a su hijo o hija sin vida, aunque tengan la oportunidad. Sin embargo, poder poner un rostro real a tu bebé te ayudará a sentir que tu duelo es por alguien, no por un sueño truncado. Te ayudará a despedirte de él.

Una de las cosas que podéis hacer para integrar a vuestro bebé en el sistema familiar y elaborar el duelo es, por ejemplo, una cajita de recuerdos del bebé. Elegid una caja bonita y poned en ella algunas cosas que os gustaría conservar en memoria de vuestro hijo/a. Serán objetos que os unan a él o ella, por ejemplo, si teníais algo de ropita o peluches preparados, la pulsera de tu ingreso hospitalario, un chupete que habíais comprado… La idea es colocarla en un sitio visible de la casa para sentirle cerca y, con el tiempo, cuando sintáis que vuestro hijo/a siempre formará parte de vuestra familia y no caerá en el olvido, retirarla a otra habitación o guardarla dentro de un armario.

Otra cosa similar que podéis hacer, independientemente de cuándo se haya producido la pérdida, es un libro de recuerdos donde recojáis las imágenes, sentimientos y pensamientos que tenéis sobre vuestro bebé. Si lo hacéis juntos mejor, si no, puedes hacerlo sola. Si tenéis ecografías o fotografías de tu barriguita se pueden incluir. Podéis escribir mensajes en páginas en blanco que hagan referencia, por ejemplo, a lo que sentisteis cuando os enterasteis de que estabas embarazada, o los pensamientos de amor que os acompañaban cuando pensabais en él o ella. Dejad páginas en blanco al final porque es posible que con el tiempo os apetezca incluir más mensajes. Incluso puede apeteceros anotar lo que familiares cercanos os transmitan.

Esta elaboración del duelo es muy importante ya que la experiencia vivida, irremediablemente va a condicionar los siguientes embarazos, hasta el punto de que haya parejas que decidan abandonar los intentos para evitar tener que pasar por situaciones dolorosas similares. Si es tu caso, estás en todo tu derecho, date un tiempo para indagar dentro de ti las motivaciones que te llevan a tomar esa decisión, ya que en muchas ocasiones dependerá de cómo se ha superado la pérdida. Ya sé

que cuando hablamos de fertilidad, nos guste o no, el reloj biológico cuenta, sin embargo, un mes más o menos quizás no sea tan importante cuando uno se necesita mirarse y conectar con lo que se siente para poder empezar a fluir de nuevo. Intenta dejar de lado los consejos de otras personas y centrarte en tu voz interior y, sobre todo, no te culpes bajo ningún concepto porque **no eres culpable de lo que ha sucedido.** En distintos capítulos hablamos sobre la necesidad de encontrar un culpable para algo que no se puede explicar.

Si decidís seguir intentándolo y estás embarazada de nuevo, normaliza los miedos que sientes. Lo que habéis vivido es una experiencia tan devastadora que es inevitable no arrastrar interrogantes. Seguramente tus sentimientos sean tan ambivalentes que te abrumen. Es normal. Por un lado, estás en proceso de despedida, y por otro, dando la bienvenida a la buena noticia. Probablemente al principio no te sientas tan feliz, pero según vaya avanzando el embarazo podrás ir retomando la confianza en ti y en tu bebé. Según se vaya acercando la semana en la que se produjo la fatalidad te sentirás especialmente insegura e irascible. Hablar sobre todo esto que sientes puede hacerte afrontar la nueva situación con mayor fortaleza.

RECUERDA: Después de una pérdida es normal la preocupación en el siguiente embarazo, es normal que las alertas estén encendidas. Intenta elaborar el duelo de la pérdida anterior y conectar con tu nuevo bebé, aunque al principio solo puedas hacerlo a ratos. Se trata de que la luz de alerta esté parpadeante, no con el piloto rojo encendido continuamente. Aprende a convivir con la ambivalencia que sentirás.

El bebé que se ha marchado, al tiempo que deja en vosotros un gran vacío, puede dejar una enorme enseñanza. No olvides esa parte, es importante pensar en ello también de ese modo. Para profundizar un poco más, te propongo el siguiente ejercicio:

Ejercicio 11:

Construye desde la pérdida

Párate por un momento a pensar en tu pérdida, da igual del tiempo que fuera… Piensa en uno de los momentos más especiales para ti de este embarazo e intenta recrear la situación: dónde estabas, con quién, qué sensaciones tenías, el ruido que había… intenta recrear la escena lo más vívidamente posible. Luego elige de esa situación lo que te gustaría conservar contigo para siempre, por ejemplo, la capacidad de amar, la generosidad, lo agradable de un abrazo de tu pareja… A continuación,

represéntalo mediante un dibujo, un poema, con plastilina, etc., y guárdalo. Siempre puedes recurrir a ello para sentir lo que aprendiste sobre ti misma pasando por esa situación. Si habéis hecho la cajita de los recuerdos que os proponía unas páginas atrás, podéis incluirlo allí.

En ocasiones puedes sentir que no eres capaz de salir de la profunda pena que supone la pérdida. Existen grupos terapéuticos y grupos de autoayuda especializados que podrían veniros muy bien. Seguramente os sorprenderíais de la cantidad de historias similares a la vuestra que hay. Si sientes que estás atascada, quizás pueda venirte bien buscar ayuda profesional especializada para que te acompañe en la toma de conciencia de lo que ha sucedido y en la elaboración del duelo. En cualquier caso, existen métodos que pueden acelerar el proceso de duelo, facilitando el reprocesamiento de los elementos traumáticos de esa vivencia y disminuyendo el sufrimiento asociado, tales como EMDR.

EMDR se trata de un abordaje terapéutico que trabaja el material emocional perturbador de los eventos traumáticos (y las pérdidas lo son), al mismo tiempo que potencia los estados emocionales positivos para facilitar las respuestas adaptativas. En el caso de las pérdidas se podrían trabajar, por ejemplo, los disparadores actuales que recuerdan la pérdida, las imágenes traumáticas e intrusivas de la misma, las creencias en cuanto a la responsabilidad de lo sucedido e incluso las sensaciones físicas asociadas.

En cualquier caso, es importante trabajar la integración de lo que ha sucedido, no solo en lo que respecta a la pérdida en sí misma, sino también de cara a próximos embarazos y al nacimiento del futuro bebé.

RECUERDA: Estamos hablando de prevención. Una pérdida sin resolver puede dar lugar a fuertes estados emocionales negativos, incluso patológicos, en próximos embarazos ante disparadores que te recuerden la vivencia anterior. Si esto sigue sin resolverse, se puede llegar al puerperio (ya de por sí complicado emocionalmente) con esa carga, y los miedos a que algo vaya mal de nuevo pueden afectar al vínculo con el bebé nacido y convertirte en una madre muy preocupada ante la idea de que le suceda algo al bebé, y eso no será bueno para él. Intenta sanar para sentirte mejor.

A continuación, se presenta la historia de Silvia. Es un homenaje a sus pequeños, Lucía y Pablo. Es la única historia de este libro en la que no han sido variados los nombres de los protagonistas. Es la historia de Silvia escrita por la propia Silvia, una mujer tan fuerte, tan valiente y, sobre todo, tan llena de amor y generosidad, que quiere

compartir su vivencia. Su pérdida es en el segundo trimestre por lo que si crees que te puede afectar, pasa directamente al siguiente capítulo.

Amor infinito

Mi nombre es Silvia, y soy la mamá de Pablo, de Lucía y de Mateo.

Esta es la historia de mi maternidad, una maternidad que jamás hubiera imaginado, una maternidad muy diferente a la de cualquier otra mujer, mi maternidad, mi preciada maternidad.

Todo comenzó el día que pensé por primera vez en ser mamá. Cuando sentí que había llegado el momento y que mi cuerpo y mi mente estaban conectados y preparados para comenzar y engendrar una nueva vida. Casi ya no lo recuerdo, porque ha pasado mucho tiempo desde aquel momento, porque el camino hasta llegar a mi maternidad no ha sido fácil.

Aunque yo pensaba que mi mente y mi cuerpo estaban preparados, y era lo que más deseaba en el mundo, la vida a veces obra de forma inesperada. Primero esperé, esperé a que su cuerpo y su mente estuvieran también preparados, que él sintiera su paternidad conmigo. Cuando lo sentimos juntos, nos dimos cuenta de que nuestro camino no era como el de otras parejas. El camino de la infertilidad es difícil, el duelo inicial es muy desconcertante y frustrante, pero asumida está primera fase, solo queda aceptar, luchar y dejarse la piel si hace falta para perseguir el sueño de ser padres.

Seis años de duros tratamientos, todos negativos.

Tiempos de reflexión, muchas lágrimas, meses de descanso, de «respiro» para poder volver de nuevo a la carga, para estar preparada para alzar un nuevo vuelo con caída libre, pensar si habrá fuerzas… Un tiempo de ahorro energético y económico y otra vez a empezar.

La fe nunca me abandonó, el amor siempre fue más fuerte que el miedo, entre tanta incertidumbre tenía claro que cuanto más avanzaba, más cerca estaba de ser madre. Y llegó… llegó mi tan deseado embarazo.

Mi historia de amor cobró forma real, se materializó y sentí la felicidad más plena que hubiera sentido nunca.

Agradecí, cuidé y amé.

Ya había llegado el momento de que mis niños llegaran a mi vida, Pablo y Lucía, mis dos amores. Toda la espera había merecido la pena.

Fueron pasando las semanas, pasamos ese primer trimestre que siempre había escuchado que era el más delicado. Todo avanzaba a la perfección.

Les fuimos haciendo su sitio en casa, al igual que lo tenían en nuestras vidas, y fuimos creando e imaginando, uniéndonos más y más a ellos… Mi tripa crecía y, mientras, les daba las gracias por haber venido a mi vida. ¡Me sentía tan afortunada!

A finales de la semana dieciocho comencé con unos ligeros manchados,

nada importante, solo reposo relativo y descanso. Nunca sentí miedo, pensaba que nada malo podría ocurrir. Pero esa era la primera señal de que todo iba a cambiar.

Supe que había tenido una rotura de membranas al sentir esa sensación de «hacer pis» que tanto sale en las películas cuando una embarazada ha roto aguas y está de parto. Me asusté, me asusté muchísimo, pero no pensé que fuera el principio de nuestra separación en este mundo físico.

Mi niño había roto su bolsita con solo diecinueve semanas, muy pronto para poder sobrevivir aún fuera de mi útero. Aunque su cuerpecito estaba totalmente formado, sus órganos internos necesitaban un poquito más de tiempo para madurar y enfrentarse a la vida exterior.

Todo pendía de un hilo… Su vida estaba sentenciada por los médicos en 24 h-48 h y junto a la de él, la de mi niña. Lloré, lloré como nunca jamás lo había hecho, no me podía creer que todo fuera a acabar así; de repente, sentía que mis niños se iban y que yo no podía hacer nada.

Pero el amor de madre va más allá de la ciencia y de las estadísticas.

Ingresé en el hospital con prescripción de reposo absoluto y después del miedo y del shock inicial y ya una vez en planta, comenzó a crecer en mí una fuerza interior y una sensación de protección que solo podían provenir del amor más profundo y pleno que puede sentir el ser humano.

Mi vientre era el lugar más seguro para mis hijos. Lucía seguía creciendo con normalidad y Pablo, aunque más despacito, también. Así fueron pasando los días e incluso las semanas. Los propios médicos se sorprendían de la evolución, de que mis niños aguantaran y lucharan por sobrevivir. Ahí fue cuando comencé a darme cuenta de la importancia de las semanas, de los días e incluso de las horas y de que esto era una lucha de los tres por permanecer unidos.

Fueron días y noches muy difíciles, la situación seguía siendo muy crítica y aunque el avanzar en los días suponía que mis niños estuvieran más preparados, teníamos que tener presente que eran momentos muy delicados.

Cinco semanas después del ingreso se rompió la bolsita de Lucía y a los tres días me puse de parto.

Mis niños pelearon hasta el final, demostraron una fortaleza digna de ellos, pero finalmente, no lograron sobrevivir.

Les abracé, les besé, les dije todo lo que les amaba, les acuné en mi pecho desnudo y me tuve que despedir.

Me quedé vacía, perdida, en duelo.

Al volver a casa comenzó un tiempo duro, mucho, me enfrenté al dolor más desgarrador y profundo que jamás hubiera imaginado. Noté mi alma romper por dentro, pero en cada llanto, en cada grito desgarrador, estaban ellos, como han estado siempre, y entendí que enfrentándome al dolor más profundo y cayendo a lo más hondo también encontraba la paz, que la calma venía después y que en la calma también estaban ellos. Ellos están

en todo. En la nueva persona que me he convertido. ¡Ellos me han hecho crecer!

Lloré yo en lugar de calmar su llanto; mis pechos también lloraron, no entendían que no había bebés a los que amamantar… El puerperio de una madre en duelo es desolador.

Y, aun así, ante el inmenso dolor, me sentía agradecida, Pablo y Lucía me habían elegido para ser su mamá y gracias a ellos sentí nuevamente esa plenitud y ese amor incondicional e infinito. Les agradezco por enseñarme tanto, enseñarme que en la vida todo llega, que el amor y la fe todo lo puede y que con esfuerzo y perseverancia se pueden conseguir cosas maravillosas. Por enseñarme a vivir.

Un tiempo después, su papá y yo sentimos la necesidad de vivir de nuevo una maternidad y una paternidad en este mundo físico. Realmente, creo que lo sentimos desde el mismo instante en que Pablo y Lucía murieron, con ellos conocimos lo que era ser padres, pero nuestros brazos habían quedado vacíos. Necesitamos un tiempo, tiempo para aprender a abrazarles en la distancia, para poder así abrazar también a este nuevo hijo como se merece.

Supimos desde el primer momento que el ser que vendría era un nuevo bebé y que cada uno ocuparía un lugar único en nuestra familia. El lugar que le corresponde.

Volver a buscar un nuevo embarazo no es sencillo, enfrentarse de nuevo a tratamientos y a los miedos ante la pérdida es difícil, pero el amor es mayor y vence.

Así es como ha llegado a nuestras vidas Mateo. Esa pequeña personita que aun estando todavía en mi vientre, nos ha hecho volver a sonreír e ilusionarnos.

Sé que Mateo es muy valiente, porque esta familia a la que viene es muy diferente, pero creo que todo esto ya lo sabe.

Le doy las gracias por venir y por quedarse, por ser capaz de soportar los días en que la tristeza llama de nuevo a mi puerta, por su fortaleza y por aguantar mis miedos.

Y le doy la bienvenida a mi vida, abriéndole mi corazón y mi alma y poniéndolos a su disposición por siempre, como hice con sus hermanos.

Mientras, esperaré, deseando que llegue ese día en que pueda abrazarle calentito y notar su respiración. En eso consiste mi vida, en esperar y confiar.

Cada día me siento más dichosa de ser la mamá de mis tres hijos y eso nada lo podrá cambiar.

Silvia González

CAPÍTULO 6
LA RELACIÓN DE PAREJA: ¡REMEMOS JUNTOS!

Alejandro y Gabriela son pareja desde hace 7 años. Cuando llevaban cuatro de relación se plantean tener hijos. Después de ocho meses intentado sin resultado acuden al médico y comienzan con tratamientos de reproducción asistida. Han hecho dos inseminaciones y tres FIV. A lo largo de estos años la relación entre ellos ha pasado por altibajos, pero ha llegado un momento en el que cualquier tema se convierte en una fuerte discusión. Ambos dicen estar cansados de las peleas, sobre todo Gabriela, que siente que ella desea ser madre, más que Alejandro ser padre. Él no opina igual, pero Gabriela argumenta que es ella la que lleva el peso de los tratamientos: muchas visitas a la clínica las hace sola, es ella quien tiene que meter hormonas en su cuerpo y hasta quien más está cuidando su alimentación para intentar aumentar las posibilidades de embarazo. A Alejandro le han recomendado un complejo vitamínico que a veces olvida tomar y Gabriela se lo recuerda. Todo esto le hace pensar que es ella la única que quiere realmente el embarazo y eso le hace sentir mucha rabia hacia su pareja. Alejandro, por su parte, dice que no sabe ya qué hacer para que Gabriela viva las cosas de otra manera. Él cree que ya están haciendo todo lo que pueden hacer y están en manos de los médicos, por lo tanto, mientras el embarazo no llegue, podrían hacer otros planes para divertirse más, pero Gabriela no se encuentra con ánimo y de nuevo interpreta que su deseo es mayor que el de él. En la sesión verbaliza que aún no se lo había dicho, pero que se ha planteado ir a la maternidad en solitario, porque está anticipando que si nace el bebé también recaerá sobre ella el peso de la crianza. Alejandro calla, mira hacia abajo negando con la cabeza y una mueca de dolor se dibuja en su rostro.

No es raro oír en la consulta o en los grupos de apoyo «o somos padres ya o me separo».

Todas las parejas, a lo largo de su historia, atraviesan crisis, pasan por buenos y malos momentos. Algunas de las crisis ampliamente documentadas por las que pasan las parejas es cuando inician la convivencia, cuando nace el primer hijo, cuando los hijos se marchan de casa y cuando uno de los dos miembros de la pareja (o los dos) se jubilan. Si te das cuenta, son momentos de cambio para esa pareja, momentos en los que las cosas han dejado de ser como eran y ambos miembros deben adaptarse a la nueva situación.

Una de las etapas más complicadas en la historia de la pareja es cuando después de un tiempo de búsqueda, los hijos no llegan. Cada

uno de los miembros de esa pareja probablemente dará un peso diferente a la decisión de tener hijos. Además, cada uno puede tener estrategias adaptativas distintas, y no siempre el otro comparte tu modo de verlo, o al revés. Es habitual que la mujer no conciba la vida sin hijos, que no pueda ni nombrarlo, y sin embargo él, pueda renunciar a ese sueño y «reinventarse» con un estilo de vida diferente, por ejemplo, viajando.

La pareja que inicia tratamientos de fertilidad, o simplemente la que está buscando hijos por la vía natural pero no llegan, está sometida a un gran estrés. Como decía en el capítulo primero, cada mes es una nueva oportunidad, con cada ovulación se abre la puerta de la esperanza y, sin embargo, a los quince días, cuando de nuevo baja la regla, te haces consciente de que de nuevo esta vez no será, y hay que volver a empezar. Los 3-6 primeros meses esto suele ser bastante llevadero (incluso hasta el primer año), pero llega un momento en el que tanta esperanza y desilusión seguidas terminan por hacer mella. Es entonces cuando suelen comenzar los reproches: «no haces nada», o «no haces suficiente», o «a ti te da igual tener hijos o no, pero a mí no» … Si la pareja está en tratamientos de reproducción asistida, la frase estrella suele ser «lo único que tienes que hacer es sacarte una muestra, yo tengo que pincharme y llenar mi cuerpo de hormonas» … Y lo peor, es que esos reproches se alargan en el tiempo y el vaso de la paciencia se va llenando. Eso no ayuda…

RECUERDA: Remáis juntos en esto. Si cada uno de vosotros va en una dirección distinta, la barca no hace más que dar vueltas, no avanza. Tu compañero en este camino es más que un ayudante, es tan socio en esto como tú, y vuestra responsabilidad es llegar al mejor fin en este proyecto y al menor coste (al menos emocional), sea cual sea ese resultado…

Es muy importante saber realmente cuánto desea el otro ser padre/ madre. No está escrito en ningún sitio que tengáis que serlo, no puede ser una obligación, tiene que ser un deseo de ambos, porque si no es así, hay opciones para ser madre y para ser padre con otras personas o incluso en solitario. Normalmente las parejas creen que estas discusiones o peleas continuas entre ellos vienen producidas por el hecho de no conseguir un deseo que quieren materializar y que, por tanto, cuando termina la fuente de estrés (cuando llega el hijo), termina también el conflicto. No es cierto. Esos reproches de los que hablábamos antes van dejando huella en cada uno de vosotros, y lo más normal es que el día de mañana, por cualquier desacuerdo, salgan a la luz.

Es un momento de crisis en vuestra pareja, y si atendemos a los dos vocablos de los que se compone esta palabra en japonés, esto supone

«peligro», pero al mismo tiempo, una «oportunidad». Deberíais aprender a tomarlo como una «oportunidad». Obviamente, nadie quiere tener una crisis con su pareja porque hay un deseo común que no se está cumpliendo, pero si eso es así, si eso llega, aprovechadlo para aprender a dialogar y a negociar entre nosotros. Aprovechadlo para «hacer el nido», para hacer hogar, para lograr que vuestra casa sea ese lugar al que todos los bebés del mundo quisieran llegar.

Los hijos son una fuente de estrés importante. El nacimiento del primer hijo está descrito como una de las crisis más importantes del ciclo vital de la pareja. Los conflictos entre ambos hay que resolverlos antes (y durante y después), pero nunca esperar que la llegada del bebé los resolverá.

Ejercicio 12:

Vuestro álbum de recuerdos

Dedica un tiempo a cultivar ese amor por el que la pareja comenzó a remar juntos en esto. Puedes hacer un bonito álbum de fotos de cuando os conocisteis, de aquel viaje en el que disfrutasteis tanto… Acompaña cada foto con una bonita frase de aquella época. ¡OJO! No se trata de recordarlo con la nostalgia de lo que fue y ya no es, sino más bien de REAVIVAR ALGO QUE HA EXISTIDO de verdad, y aún existe, aunque lo hayáis olvidado: VUESTRO AMOR.



Dibujo de Salma

Expresar vuestros sentimientos de forma abierta y sincera es fundamental. También lo es una escucha empática. Puede que el otro no esté dando todo lo que tú esperabas en este proceso, pero si te paras a escuchar por qué, seguramente puedas entenderlo, ya que el otro también tiene una perspectiva de las cosas y no tiene porqué ser la misma que la tuya. O puede incluso que llegues a la conclusión de que tu pareja sí lo está dando todo, pero que tu deseo no cumplido

hace que tengas que desahogarte contra alguien, y le ha tocado a él. En cualquier caso, es muy importante trabajar el hecho de que en esto no hay culpables. No puede haberlos. Independientemente de si hay o no una causa a vuestra infertilidad.

El día a día es tan complicado y estamos todos tan malhumorados en general, que echar mano del humor nos cuesta mucho trabajo, aunque suele resultar siempre.

Podéis establecer un «código» en vuestra pareja que indique que hoy necesitas hablar sobre esto, que hoy necesitas especial atención, una mano en el hombro que me dé un empujón… recuerda, todos tenemos días peores. Puede ser, por ejemplo, ponerse ese delantal sexi que os regalaron en la despedida de solteros, o la bufanda horrorosa que os regaló una tía las navidades pasadas. Podéis establecer entre vosotros que cuando necesitéis esa mano en el hombro, os pondréis una de esas prendas. De ese modo, estaréis fortaleciendo la complicidad con el otro. Cualquiera que os viera en el mes de agosto con esa bufanda horrible pensaría que verdaderamente habéis perdido el contacto con la realidad, pero para vosotros es un código que indica «hoy necesito mimos». Esto puede arrancar una sonrisa en vuestra pareja y ya sabemos que con una sonrisa todo es más fácil.

Como acabamos de decir, es importante el diálogo abierto y franco entre vosotros, pero hay que tener cuidado con no convertirlo en «EL TEMA de conversación». Una actitud activa cuando hablamos de solución de problemas es dirigirte al problema y buscar una solución, no dar vueltas sobre él. Cuando una pareja convierte el camino de la maternidad y la paternidad en EL TEMA de conversación, normalmente está dando vueltas sobre el problema. Puede que cada uno se empeñe en expresar continuamente su punto de vista, en que el otro entienda bien el porqué de «mi sentir» o de «mi pensar». Si somos realistas, en la sociedad en la que vivimos, todos tenemos problemas y preocupaciones al margen de estos que tenéis en común. Imagina esta situación de tu pareja: después de un duro día de trabajo porque su jefe cada vez le exige plazos más cortos, o de una conversación agotadora con su hermana sobre cómo van a solucionar un problema familiar, es posible que lo último que le apetezca al llegar a casa sea verte si sabe de antemano que le vas a bombardear a preguntas, si le vas a cuestionar cada uno de los pasos que da… Si quieres que la conversación sea provechosa, quizás tengas que buscar el espacio y el tiempo más adecuado.

Puede ser una buena idea esperar al día siguiente para hablar si necesitas que tu pareja esté receptiva y sabes que ha tenido un día horrible… puedes comenzar a cultivar tu paciencia, virtud, por cierto, que necesitarás a raudales cuando vuestro hijo llegue. También es importante verbalizarle al otro cuándo no es el día apropiado para ti,

si eres tú quien se siente superada.

Ejercicio 13:

Poned límite al tiempo de conversación sobre el «monotema»

Intentad que el único tema de conversación entre vosotros no sea vuestra dificultad en el camino de ser padres. Limitad el tiempo que conversáis sobre estas preocupaciones. Utilizando el sentido del humor, decidid cuánto tiempo del que pasáis juntos invertiréis en hablar sobre este tema: por ejemplo, antes de cenar, acordad que hablaréis sobre esto cinco minutos cada uno. Poned un despertador encima de la mesa y por turnos agotad el tiempo que previamente habéis decidido que os vais a dar cada uno para hablar. Reglas:

- *El tiempo debe de ser el mismo para ambos miembros de la pareja.*
- *Primero comienza uno, y al finalizar los cinco minutos establecidos, le toca al otro.*
- *Nadie puede utilizar más del tiempo establecido, pero tampoco menos, es decir, si uno se ha desahogado durante tres minutos y le sobran dos, ambos debéis permanecer en silencio hasta llegar a los cinco minutos preestablecidos.*

Recuerda que la pareja está pasando por un momento complicado, pero que eso no ha sido así siempre. De hecho, vuestro amor era tan grande que decidisteis lanzaros a un proyecto tan importante como este, juntos. Si sientes que realmente no es la persona con la que quieres construir algo tan grande y tan bonito, quizás debas replantearte si seguir o no en esta andadura con él o ella. Por mi experiencia veo que la mayor parte de las parejas salen airosas de esta crisis, pero es verdad que hay otras que no han podido superar sus desencuentros y se han roto. Nada te sujeta, es tu vida y tú decides como quieres vivirla, pero intenta que el camino que recorres sea lo más agradable posible para ti. Si tú estás bien, tienes la capacidad y el deseo de hacer que el otro también lo esté. De hecho, si cada uno de los miembros de la pareja por separado está bien, la pareja está mejor.

Un día le escogiste a él para que compartiera contigo algo tan grande como la maternidad y la paternidad. Intenta poner también en la balanza esas cualidades que te parecían tan especiales cuando sopeses vuestra relación.

Ejercicio 14:

Prepara vuestro reencuentro

Envuelve el álbum de fotos que has preparado según el ejercicio 12, coge tu agenda y reserva una cena en algún lugar fuera de casa. Dáselo y pídele reencontraros como pareja, ofrece y pide diálogo, cariño y comprensión hacia el otro. Da igual lo frío que él se muestre habitualmente, ¡hay cosas que no dejan impasibles a nadie!

RECUERDA: Tener un hijo es un acto de amor… ese amor debe comenzar hacia tu compañero en esta andadura y tú también eres responsable de reactivarlo.

CAPÍTULO 7
RECUPERAR LA VIDA SEXUAL

Gemma siempre ha sido una mujer muy apasionada y ha disfrutado de la relación sexual con su pareja. Desde que está en tratamiento de reproducción asistida vive los encuentros sexuales con David de una manera mucho más fría, programados, ella dice que «sin pasión». Con cada relación sexual, siente que «esa» puede ser la que les lleve al embarazo y así no tendrán que continuar con los tratamientos, por lo que en cada encuentro sexual se nota tensa. Ha estado leyendo en foros sobre posturas que favorecen el embarazo y ha empezado a utilizar test de ovulación para ir sobre seguro. Cada mes, cuando le baja la regla, siente que se ha perdido otra oportunidad y se mantiene en un estado apático durante días. David, por su parte, ve la tristeza en la que Gemma se encuentra e intenta respetar ese espacio que según él mismo cree, ella necesita, y evita las relaciones entre ambos en parte para no presionarla, y también en parte, porque teme ser rechazado de nuevo (está convencido de que ya no le atrae a Gemma como antes). Gemma ha notado este alejamiento por parte de David y ella interpreta que porque está hinchada debido a la medicación, David ha perdido interés por ella. Además, no la comprende, y como últimamente está preocupada por esto que les está pasando, él se está cansando de ella. Prueba de ello, es que ya no la busca para tener relaciones como antes. Últimamente, sus encuentros sexuales se dan en días, horas y posturas predeterminadas. En este punto han decidido marcharse un fin de semana a una casita rural en la sierra. Han hablado sobre lo que les está sucediendo a los dos y han aclarado algunos aspectos que les preocupaban del otro. Esto les ha permitido desarrollar su intimidad de forma no sexual, escuchando las necesidades del otro e intentando empatizar con lo que siente cada uno. El hecho de propiciar un entorno agradable y sugerente ha permitido que experimenten de nuevo el placer por el contacto del otro y ha mejorado notablemente su vida de pareja.

Uno de los aspectos que más se ven afectados en la relación de pareja en los procesos de infertilidad son las relaciones sexuales. Al principio no suele ser así, de paso que disfrutáis de vuestra vida sexual estáis persiguiendo un fin, tener un hijo, que pasa por tener esa relación sexual. Cuando el tiempo avanza y el hijo no llega, se tienden a programar los encuentros para hacerlos coincidir con los días en los que la mujer está ovulando.

Muchos hombres dicen sentirse únicamente «portadores de semen», de hecho, muchas veces manifiestan abiertamente que solo su pareja

les busca cuando «toca». La sensación que describen ellos es de sentirse un objeto.

Muchas mujeres, por otro lado, dicen perder el apetito sexual. Simplemente no les apetece si no es persiguiendo el fin del embarazo. Cada relación sexual la tienen buscando al bebé, en lugar de disfrutar de ese momento por el mero hecho de gozar con el otro en una relación íntima.

RECUERDA: La relación sexual es una parcela importante en la pareja: aporta complicidad, seguridad, autoestima y confianza en uno mismo y en el otro. Es algo natural fruto del amor que sientes por tu compañero/a. Llegar a desinhibirse sexualmente se hace necesario para disfrutar de una vida íntima plena.

Sin embargo, también es cierto que si queréis conseguir un embarazo de la forma más natural posible, y/o queréis tener más oportunidades, habrá que tener relaciones sexuales coincidiendo con la ventana de ovulación de la mujer. Una buena idea puede ser intentar separar las relaciones de «porque toca» de las que no, de las que se tienen de forma más o menos espontánea. Digo más o menos espontánea porque según avanza la trayectoria de la pareja los encuentros sexuales tienden a programarse más, independientemente de que se busque o no bebé. Sin embargo, en vuestra relación nada ha cambiado, solo que estáis intentando aumentar la familia.

Es posible que en la clínica os digan que hay que tener relaciones con penetración en días determinados. Siempre podéis tener esa referencia y programar esas citas y, a partir de ahí, tacharlo de las tareas pendientes (de las cosas que tengo que hacer si quiero embarazo) y seguir el resto del mes con las relaciones espontáneas que os apetezcan. Podría ser como cuando te dicen que tienes que pincharte a una hora determinada o ponerte un óvulo de progesterona una vez al día. Si te das cuenta, cuando se aproxima la hora, estás pendiente de que tienes que hacerlo, pero una vez lo haces, sigues con tu vida normal: vas a comprar al súper, quedas con una amiga o te tumbas en el sofá a ver un rato la tele. Tu vida no se paraliza porque tengas que medicarte, simplemente es una adaptación. Es un modo práctico de verlo: quieres embarazo = tienes que hacer ciertas cosas. Sin embargo, cuando eso ya está cubierto, toca disfrutar de tu pareja tal cual lo hacíais antes, y eso incluye los momentos íntimos.

No es necesario que haya penetración para disfrutar sexualmente de tu pareja. La actividad sexual no es solo reproductiva. Tumbarse juntos desnudos en la cama acariciándoos puede ser tan gratificante como

tener un orgasmo.

A veces, en las relaciones sexuales, la pareja puede necesitar llegar a reencontrarse, aunque siempre teniendo en cuenta que todas las parejas evolucionan en todos sus ámbitos, y por tanto también en el terreno sexual. Al comienzo de las relaciones todo es más fácil, más fluido, incluidos los encuentros íntimos. La interacción entre vosotros se habrá ido modificando con el tiempo, con la convivencia, y eso no tiene por qué ser negativo. Lejos de eso, supone una adaptación a la nueva interacción que se da entre vosotros. Si los pilares de la pareja son estables, esas modificaciones habrán supuesto un crecimiento para ambos. No está de más buscar la chispa del deseo sexual de nuevo: de la misma forma que cuando volvéis a visitar esa ciudad que os encantó en un deseo de recordar lo bien que lo pasasteis, volviendo muy ilusionados y compenetrados.

Ejercicio 15:

Vive una aventura con tu pareja

Cita a tu pareja en un hotel. Prepara la cita con cuidado, podría ser en un sitio en el que estuvisteis en el pasado y que supuso para vosotros una aventura especial. Intentad dejar a un lado la nostalgia, y simplemente disfrutad del reencuentro como la pareja mucho más consolidada que sois ahora. Utiliza esta cita para señalar a tu pareja por qué sigue siendo tan importante para ti, y para agradecerle el camino que lleváis recorrido juntos.

Por último, incidir un poco más en la idea de que las relaciones sexuales y el placer no equivalen a penetración. Los besos, las caricias, la masturbación, los juegos, las palabras… pueden producir también orgasmos... o no, y sin embargo, serán encuentros íntimos que aumentan la confianza en cada uno de vosotros y también en el otro. Lo único que necesitas para tener una relación gratificante y placentera es desearla. Puedes también echar mano de la creatividad, pero ten en cuenta que esa creatividad empieza por ti, no por tu pareja. Es común que pensemos que el otro no hace nada porque las cosas cambien, cuando el cambio, cualquier cambio, siempre empezará en nosotros mismos.

RECUERDA: Nuestra forma de relacionarnos con el otro condiciona el cómo este se relaciona conmigo. Por tanto, no esperes, toma la iniciativa y conduce tu relación hacia donde quieras que vaya.

El ejercicio que te propongo a continuación está pensado única y exclusivamente en ti (en cada uno de vosotros por separado y por turnos). Se trata de un ejercicio para que sientas de nuevo a tu pareja, para que ese reencuentro con tu propia sexualidad se produzca.

Ejercicio 16:

Toca, nota y siente

Decidid quién de los dos comenzará primero y cuánto tiempo dedicaréis cada uno (debe ser el mismo tiempo para los dos). El que comienza tiene que recorrer el cuerpo desnudo del otro con los ojos cerrados. El único objetivo del ejercicio es que cada uno se observe a sí mismo, las sensaciones que tiene cuando recorre el cuerpo del otro con sus manos o con otras partes de su cuerpo. El otro deberá permanecer tumbado desnudo encima de la cama y no podrá dirigir las caricias del que las está dando en ese momento. Recuerda que es un ejercicio para que el que acaricia vuelva a sentir, para que experimente con el cuerpo del otro, a través de él, recuperando su propio placer.

Reglas:
- *El tiempo que dedica cada uno a acariciar al otro debe ser el mismo para ambos.*
- *El que recibe el masaje solo debe tumbarse en la cama desnudo. No tiene que hacer nada más. Ni dirigir al que está dando el masaje ni comentar si le gusta más de esta forma o de aquella.*
- *El que da el masaje debe cerrar los ojos y recorrer el cuerpo del otro, pero… no puede acariciar los genitales del otro ni los pechos si quien está tumbada es la mujer. Debe limitarse al resto de cuerpo.*
- *Lo único que tiene que hacer el que da el masaje es concentrarse en SUS PROPIAS SENSACIONES cuando recorre el cuerpo desnudo de su pareja. Observar qué cosas le gustan más o menos a él mismo, qué zonas, con qué partes de su cuerpo…*
- *Una vez finalizado el tiempo de uno, se cambian las posiciones, y el que había permanecido tumbado puede comenzar a ser más activo, puede comenzar a sentir al otro con las mismas reglas de no acariciar genitales y pechos.*
- *La regla de oro es: está prohibida la penetración en este ejercicio.*

CAPÍTULO 8
LA FAMILIA Y LOS AMIGOS... ¿O ENEMIGOS?



Olivia tiene 36 años. A excepción de su época de adolescente, donde sentía que sus padres eran «el enemigo», tiene una muy buena relación con ellos, sobre todo con su madre, ya que su padre siempre ha sido menos hablador. Desde hace año y medio está intentando ser mamá. Ha tenido dos pérdidas anteriormente, ambas alrededor de la semana 8 de gestación. Gonzalo, su pareja, es un hombre callado. De hecho, en muchos aspectos, a Olivia le recuerda el carácter de su padre. A veces Olivia recuerda sus pérdidas y se pone muy triste, pero Gonzalo se muestra frío y le dice que tiene que olvidar eso ya y seguir hacia adelante. Olivia intenta desahogarse con su madre, pero siente que solo produce en ella mucha impotencia, incluso nota que la mira con lástima, y eso no le gusta. La última vez que habló de este tema con ella, Olivia tuvo que llamarle al día siguiente para decirle que no se preocupase por ella, que estaba bien, y que lo del día anterior había sido simplemente un bajón del que ya se había repuesto. Ahora Olivia siente que tiene que lidiar con su pena y con la de su madre. Esto al mismo tiempo le hace sentir muy mal porque se plantea que es mala hija si no cuenta las cosas a su madre, del mismo modo que siempre lo ha hecho.

Indudablemente este proyecto en el que os habéis embarcado es de tu pareja y tuyo, pero también es cierto que somos seres sociales y necesitamos a los demás para sentirnos bien.

En ocasiones, el compartir una información tan íntima con familiares y amigos te puede hacer sentir desprotegida ante ellos. Si tienes otra forma distinta de ser, el que otros lo conozcan será un alivio para ti porque no tendrás que fingir que estás enferma para no acudir a esa reunión familiar en la que todo el mundo te preguntará que «para cuándo vas a dejar el ser madre». No hay una regla de oro para esto sino más bien que deberías escucharte y respetar lo que te hace sentir mejor.

En cualquiera de los casos yo aconsejo siempre tener al menos un «CONFIDENTE». Esa será la persona con la que puedas hablar de todas tus preocupaciones sintiéndote bien, sintiendo que no te juzga y que empatiza con lo que tú sientes. Los motivos por los que creo que la figura del confidente es importante son, primero, porque lo que sientes con este tema es tan grande que necesitarás hablarlo. Si no tienes a nadie, con quien terminarás hablándolo será con tu pareja y ya hemos visto que puede convertirse en «EL TEMA» de conversación y los peligros que eso conlleva. Y segundo, porque tu pareja es parte implicada también, él está tan afectado emocionalmente como tú y tiene su propia visión de lo que os está pasando y cómo os está afectando.

RECUERDA: Tu pareja ya te ha dicho cómo ve las cosas y las posibles soluciones que puedes llevar a cabo. Probablemente, por más veces que habléis no te pueda ofrecer recursos nuevos que te hagan sentir mejor, por lo que las conversaciones entre vosotros podrían seguir girando en círculo indefinidamente, generando en ambos la sensación de no entendimiento. Comparte esto con una persona de tu confianza para que las conversaciones entre vosotros no se conviertan en «monotema».

Si bien es cierto que aconsejo que esa persona o personas especiales conozcan lo que te está sucediendo, también lo es que no todo el mundo podrá o sabrá ayudarte en esto. Por lo que elegir con cuidado quién será «el elegido» (o elegidos) es una tarea importante. Un confidente te conoce, sabe cuál es tu forma de afrontar el mundo, por lo tanto, no le será complicado entender cómo sientes tú este proceso y lo que supone para ti (que siempre será distinto a lo que suponga para otra persona, incluso el confidente mismo). Un confidente, además, es una persona empática que sabe ponerse en tu lugar y comprender «tu realidad», no te juzga ni te instruye en lo que deberías o no hacer. no te juzga ni te instruye en lo que deberías o no hacer. Más bien se limita a escuchar y a poner su mano sobre tu hombro para que seas tú misma quien encuentre el camino que debes seguir, aunque haya días que ese camino parezca lleno de obstáculos.

Imagina que has tenido un problema con tu jefe y te ha dicho que habéis estado a punto de perder un cliente importante por tu forma de hacer el trabajo. Tu jefe ha perdido los nervios, cosa que no le sucede habitualmente, por lo que te sientes especialmente culpable. Tú, por tu parte, has estado trabajando muy duro para ese cliente y has alargado tu jornada de trabajo sin cobrar para intentar que vaya bien. Te has esforzado especialmente. Cuando sales del trabajo estás abatida, sientes que tanto esfuerzo de tu parte no ha servido para nada, es más, ni siquiera hay reconocimiento, más bien lo contrario,

reproche. Según vas camino a casa y vas analizando lo que ha sucedido, tu estado de ánimo va cambiando y dejas de sentir abatimiento para sentir rabia por esa falta de reconocimiento. Según abres la puerta de casa, el corazón te da un vuelco, una sensación de pánico te envuelve pensando que quizás te despidan y eso sí que supondría un verdadero problema. Te sientas en el sillón y piensas que no mereces eso, que no luce nada de lo que haces y que todo en tu vida te sale mal. (Ya hemos hablado en el primer capítulo sobre los sesgos de pensamiento, por lo que ya sabes que lo primero que tendrías que hacer es ser más realista, más objetiva y más justa con la situación, y diferenciar el hecho que ha ocurrido hoy de lo que ocurre en el resto de situaciones en tu vida).

Imagina ahora que entra por la puerta de casa una amiga. ¿Qué crees que necesitarías de esa amiga? Habrá amigas que te refuercen en tu creencia: «todo te sale mal, tienes muy mala suerte». Al final las dos termináis llorando por tu desdicha. En este caso habrás desahogado un poco, pero te quedarás con la hipótesis de tu mala suerte, porque no solo ya lo creías tú, sino que además tu amiga te lo ha confirmado. Habrá otras amigas que te digan que tu jefe es un estúpido y que mejor te despidas tú misma, que no tienes por qué aguantar eso. Después de esa conversación puede que te replantees seriamente dejar el trabajo y que «ya verás cómo sales económicamente de esta». Este argumento de tu amiga tampoco ayuda a que te sientas mejor porque te está animando a que dejes el trabajo argumentando que no mereces un trato así, lo cual viene de nuevo a reforzar tu papel de víctima, ese con el que últimamente te sientes tan identificada. Otra amiga te puede decir que te trata así porque ha tenido un mal día y que tú deberías ignorar esos comentarios porque ya eres mayorcita como para dejar que te amargue el día tu jefe. Con esta argumentación, de nuevo hay una falta de reconocimiento a tus sentimientos respecto a lo que ha pasado. Otra amiga puede incluso que juegue a ahondar un poco más y te diga que tienes que saber diferenciar los gritos que te daba tu padre de los que te da tu jefe, que tienes un trauma de la infancia…

Cualquiera de las opciones planteadas anteriormente no te hará sentir mejor a la larga. Puede que te sientas reconfortada en el momento, pero no hará que te enfoques en soluciones, te quedarás en el problema. Es posible que, al día siguiente, cuando tu cerebro haya tenido tiempo de procesar todo lo sucedido desde la distancia, llegues a la conclusión de que cualquiera de tus amigas tenía razón, pero lo único que estabas buscando realmente cuando entraste por la puerta de casa era un poco de empatía: que tu amiga te pusiese la mano en el hombro, te abrazase, y dijese algo así como «vaya, realmente has tenido un mal día hoy». Solo si tú sientes esa comprensión hacia lo

que estás sintiendo puedes empezar a aclarar tus sentimientos siendo más neutral con lo que ha sucedido por la mañana con tu jefe. Desde el momento en el que alguien se hace eco de tus emociones y te las reconoce («has tenido un mal día hoy») puedes seguir expresando y aclarando ideas. En este último caso, el paso siguiente probablemente sería que empezarías a contar lo que te ha sucedido y según le vas contando la historia a tu amiga vas analizando y construyendo una interpretación que tu cerebro acepte como válida. Si ese proceso se ha hecho adecuadamente (y si no, la mayor parte de las veces también) a la mañana siguiente, cuando te levantes, tendrás un pensamiento del estilo: «ayer estaba muy afectada, realmente no es para tanto». Eso es así porque en el sueño procesamos toda la información de lo que nos ha ocurrido en el transcurso del día y la integramos con otra información que también está en nuestras redes de memoria y que es adaptativa.

RECUERDA: Las cosas pueden tener mucho peso en el momento presente pero no hay ningún estado emocional que permanezca para siempre, ni siquiera los estados emocionales positivos, como la alegría. Muchas veces basta con acostarse para levantarse al día siguiente y ver los problemas de un modo menos traumático. Puede incluso que nos levantemos con la solución a los mismos.

Me detengo en todo esto porque a veces lo que esperamos de un buen «confidente» es que nos de la solución a lo que tenemos que hacer, cuando eso en realidad solo lo sabemos nosotros. Tú eres tu mejor «sabio», tu mejor «terapeuta», porque eres la persona que mejor se conoce a sí misma. Solo con que sientan y demuestren comprensión por el proceso que estás viviendo, pueden hacer que tú sola pongas en marcha mecanismos adaptativos que te guíen en la solución de tus propios problemas.

Por otro lado, tu amiga o amigo confidente, que siente una tremenda impotencia porque no sabe qué decirte o cómo ayudarte, estará enormemente agradecido/a si le facilitas un poco el camino. Basta con que le digas que este proceso es así, que unos días estás muy contenta y otros muy triste pero que lo único que necesitas es saber que él/ella está ahí, porque reconoces que nadie puede hacer nada por solucionar lo que está pasando excepto, en todo caso, tú misma.

Puedes decirle que no tiene por qué decir nada, solo escucharte el día que tú necesitas desahogarte. Puedes incluso decirle que prefieres que no te pregunte cómo estás, que no te pregunte si es un día bueno, porque con esa simple pregunta te recuerda lo desagradable que esto es a veces. O al revés, que por tu forma de ser, te gusta saber que está ahí, y que estarás encantada de recibir un mensaje suyo de vez en cuando interesándose por cómo estás hoy. Esa decisión depende de ti,

no hay una regla de oro, depende de lo que a ti te haga sentir mejor. Pero por ti misma (para que él/ella pueda darte lo que necesitas) y también por él/ella (para que sepa cómo puede ayudarte realmente), dile qué es lo que tú prefieres.

Ejercicio 17:

Practica la comunicación asertiva

Pídele a tu mejor amiga, amigo o a tu confidente que te mime un poco en el día de hoy. Dile abiertamente que no es un buen día y que te gustaría disfrutar de su compañía para que se te haga más llevadero. Él o ella estará encantado/a de saber que puede hacer algo por ti. Si además le especificas qué esperas de ese encuentro, mejor. Puedes decirle que te gustaría hablar sobre ello porque eso te hace sentir mejor o, por el contrario, que haga algún plan para intentar pasar la tarde más distraída porque no quieres hablar de ello. Tu confidente sabrá exactamente cómo te puede ayudar porque le has hecho saber tus necesidades. Y tus necesidades al mismo tiempo, estarán cubiertas.

La bola de cristal no existe. Ni tus amigos, ni tu pareja ni tus familiares saben qué es lo que tú necesitas. Seguramente no sepan si preguntarte o no, o qué pregunta es la acertada. Estás en tu derecho de pedir que se cubran tus necesidades, y el otro estará encantado con poder ser un poquito útil para ti en todo este proceso.

Todo esto es aplicable no solo a tu «confidente» sino también a familiares, por ejemplo, tu madre. En ocasiones, las personas que te quieren, y precisamente por eso, no pueden o no saben ayudarte. Se angustian tanto como tú misma. Quizás sea el momento de mirar un poco más cómo te proteges, cómo te cuidas de las cosas que te hacen daño. Es posible que tu madre «te avasalle» a preguntas porque nota tu angustia. Si sientes que no es el mejor día, házselo saber y pídele que respete que hoy no quieres hablar, aunque agradeces su preocupación. Tu madre sufre cuando tú lo haces, por lo que si sientes que te agobia demasiado con esto, quizás puedas plantearte qué le estás transmitiendo con tu actitud. Si te muestras tranquila, ella también lo estará, pero claro, para eso es necesario compartir tu angustia con otra persona: «el confidente».

Si hace poco que estáis en tratamientos de fertilidad, es posible que

no lleves del todo mal las reuniones sociales, pero según va pasando el tiempo, puedes sentir que no te apetece una tarde con todos los amigos y sus hijos. Estás en todo tu derecho de no ir, sin embargo, intenta no aislarte socialmente; recuerda que como norma general el otro no tiene malas intenciones, es solo que no sabe cómo hacerlo. Si finalmente decides acudir a la reunión y al llegar a casa te sientes triste, permítetelo, tienes derecho, pero procura no quedarte con esa tristeza indefinidamente.

Hay otro dato importante aquí que tiene que ver con la **RESILIENCIA.** Esta es la capacidad que tiene el ser humano para adaptarse y superar la adversidad. Se sabe que entre los factores que más ayudan a desarrollarla están los APOYOS SOCIALES que percibimos tanto de la familia como de otras relaciones sociales. Este es un buen motivo para cuidar a nuestros amigos y también para dejarnos cuidar por ellos.

RECUERDA: La gente no tiene malas intenciones, es solo que no saben qué decir o cómo actuar. Por otro lado, hazte consciente de que quizás tú estés más susceptible que de costumbre y que eso haga que cualquier gesto o comentario lo tomes a la tremenda.

Por último, tengo que señalar la labor tan importante que cumplen en este sentido los foros y los grupos de apoyo, tanto presenciales como online. Es habitual que de un grupo grande de apoyo salgan grupos más pequeños donde la comunicación sea más cómoda. Algunos de estos grupos además son gratuitos y son una opción muy válida para sentirte acompañada. La única recomendación en este sentido es que si ves que los problemas de otras mujeres o parejas los vives como propios, quizás sea el momento de tomar cierta distancia. La información es poder, pero a veces, demasiada información hace que nuestra imaginación vuele y que empieces a tener síntomas de otras personas donde antes no había nada.

CAPÍTULO 9
¿Y MIENTRAS LLEGA? PLANIFICA LA ESPERA

Mercedes tiene 43 años. Es ingeniera y ocupa un puesto directivo en la multinacional en la que trabaja. Ahora están desarrollando un proyecto importante en Francia y siente que su vida laboral es incompatible con el tratamiento de ovodonación al que se está sometiendo. Está tremendamente angustiada porque sabe que el proyecto personal es muy importante, pero es una mujer muy comprometida en el trabajo y siempre ha sido muy responsable, lo que la ha llevado a estar muy considerada en su empresa. Últimamente ha llegado tarde al trabajo, incluso ha tenido que faltar injustificadamente por las visitas a la clínica, ya que nadie conoce por lo que está pasando. Es incapaz de delegar algunas cuestiones que serían susceptibles de ser delegadas porque piensa que eso le restaría el prestigio que se ha ganado con el paso de los años. Cuando Mercedes logra ver esta situación presente desde una perspectiva más amplia en el tiempo, se da cuenta de que realmente el tratamiento no es incompatible con su trabajo, solo que requiere hacer ciertos cambios para poder llegar a ambas cosas, ya que las dos son importantes para ella. Mercedes está acostumbrada y lucha por ser «casi perfecta» en todo lo que emprende, y lógicamente, este nuevo enfoque requiere que acepte y compruebe que no pasa nada si las cosas no salen exactamente tal y como ella las había planificado a priori. Solo cuando Mercedes es consciente de la importancia que tiene su proyecto personal, y de que no pasa nada por matizar su exigencia laboral, es capaz de reestructurar, no eliminar, otras áreas de su vida. Ahora no siente ambos proyectos como «todo» o «nada» sino que ha sido capaz de integrarlos ajustando expectativas en cada uno de ellos.

Otra de las frases que oigo habitualmente es algo así como: «si no soy madre me hundo, no podría soportarlo». Cuando os decidís a iniciar el camino a la maternidad y la paternidad, el deseo es tan grande que solo pensar que puedes no conseguirlo te abruma. Y es normal, socialmente el mensaje que se nos lanza es que hay que «echarse novio», casarse (bueno, podríamos decir que ya está socialmente aceptado el «juntarse») y lo siguiente es tener un hijo. Una vez que tienes el primero, la segunda pregunta de rigor es «¿y para cuándo el segundo?». Con esto quiero decir que son frases hechas.

Además de este aspecto social, está el personal. Casi todas las mujeres han imaginado que algún día serían madres y tendrían una vida tremendamente ajetreada cuidando de un bebé y trabajando, dando amor incondicional a su hijo e incluso renunciando a una parte

de su propio bienestar para dedicarlo a su descendencia.

Cuando llevan un año intentándolo y el bebé no viene, llega a convertirse en un pensamiento que les acompaña casi todo el día. Unos días puede que se bloqueen con la idea de que no va a llegar nunca, y otros en cambio que busquen información compulsivamente a través de internet y otras fuentes para intentar optimizar todos los recursos que tienen que ver con su fertilidad y con la de su pareja.

A no ser que la prescripción médica sea no quedarse embarazada en un tiempo determinado, por ejemplo, después de una pérdida o de una intervención quirúrgica, pocas mujeres deciden hacer un alto en el camino para organizar su vida hasta que el embarazo llegue. Y creo que es una opción interesante, incluso si la edad materna es avanzada, puesto que este alto no tiene por qué suponer dejar de intentarlo durante meses, sino más bien compaginarlo con otras metas.

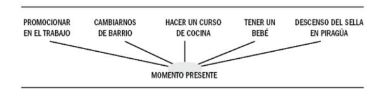
Imagina que en otro momento de tu vida has fijado tu meta en sacar una oposición. Todos los pasos que des desde el momento presente irán encaminados a aprobar esa oposición. Puede incluso que pierdas relaciones sociales que eran importantes para ti en ese intento de cumplir tu objetivo. Lo cierto es que mientras preparas la oposición es inevitable que te asalten las dudas sobre si has tomado la decisión correcta al embarcarte en algo que supone mucho esfuerzo y que nadie te puede asegurar a ciencia cierta que conseguirás. Puede que finalmente te hagas con la plaza y hayas logrado cumplir tu meta. En ese caso, tendrás una enorme satisfacción y sentirás que todo el esfuerzo que has hecho ha merecido la pena.

Pero también puede que no lo consigas y entonces lo lógico que te plantees será que no ha merecido la pena renunciar a tantas cosas para finalmente no haberlo conseguido. En este caso, te enfrentarás a tener que replantearte tu meta inicial, a tomar decisiones sobre si lo intentas de nuevo y con qué intensidad lo intentas. Nadie puede asegurarte que la siguiente vez vayas a conseguirlo. Si tu decisión es dejar de opositar, indudablemente tienes que ver qué haces, cómo va a seguir tu vida laboral. Te habrá costado mucho llegar a esa decisión, pero una vez que la has tomado, y tras un tiempo de duelo para reajustar tus sueños y expectativas, seguirás el plan que hayas trazado (por ejemplo, quedarte en la empresa privada). Otra opción, obviamente menos saludable, sería quedarte atascada en lo que pudo ser y no fue.

Si te das cuenta, lo peor de todo es la INCERTIDUMBRE que supone hasta que las cosas se aclaran, hasta que finalmente apruebas la oposición, o decides dejar de opositar. Si la meta inicial no se ha cumplido, habrá un tiempo de incertidumbre y frustración, pero como la vida sigue, tendrás que aprender a vivir laboralmente en el ámbito privado.

RECUERDA: Hay pocas cosas que nos hagan sentir peor que la incertidumbre, el no saber qué pasará. Esto es así en procesos de fertilidad y en otras muchas situaciones, como por ejemplo, una enfermedad o una separación sentimental. Una vez que sabemos a qué nos enfrentamos, podemos trazar un plan que nos lleve a una solución. Aprender a manejar este momento del ciclo vital cargado de interrogantes es fundamental para tu bienestar.

Algo similar podríamos decir que ocurre con la incertidumbre de la mujer que busca embarazo. Tu objetivo es tener un bebé, pero hasta que eso llegue, ¿vas a dejarte la piel en el camino? Quizás sea buena idea tener otros objetivos prefijados de modo que todos ellos te indiquen el camino que tienes que seguir a corto/medio plazo. Se trata de trazar un plan que te dirija hacia varios sueños que quieres cumplir, hacia varios objetivos que para ti son importantes, entre ellos, y no en exclusiva, ser mamá. Podríamos representarlo como algo así:



Puedes sentir que toda tu vida está paralizada, que todos tus sueños y metas importantes en realidad dependen de si finalmente serás mamá o no. Es imposible que TODOS tus sueños se paralicen, todos tenemos un montón de cosas importantes, expectativas y objetivos que nos gustaría cumplir. No tienen por qué ser muy ambiciosos, por ejemplo, una de esas cosas importantes podría ser hacer en piragua el descenso del Sella o tirarte en parapente. Muchas veces pensamos en objetivos muy materiales que requieren un desembolso económico, y no caemos, por ejemplo, en la importancia de cultivar las relaciones sociales, recurso fundamental para los seres humanos, y además gratuito.

RECUERDA: Entre esos objetivos que te gustaría llevar a cabo mientras el bebé llega puedes incluir las relaciones sociales (ampliarlas o conservarlas). Esto incluye también seguir cuidando a tu pareja, mejorar algunos aspectos de vuestra relación, como la comunicación, la flexibilidad, las relaciones sexuales… No olvides incluir alguno de los aspectos que creas que pueden mejorar vuestra relación en el ejercicio siguiente.

Ejercicio 18:

Traza tu propio plan

Refleja los sueños (VARIOS) y metas a los que te gustaría llegar a corto/ medio plazo y planifica los pasos que tendrías que dar para conseguirlos.

Si sientes que te estás moviendo hacia objetivos prefijados que son muy importantes para ti te sentirás bien, porque algunos de ellos se irán cumpliendo, y eso te dará fuerzas para continuar con los demás. Tu autoestima se verá reforzada, tendrás sensación de valía y una gran satisfacción. Es importante tener varias metas a corto y medio plazo e ir avanzando hacia ellas. Si tu único objetivo es ser mamá y eso no llega, o no llega de momento, puedes sentirte muy perdida y derrotada. Sin perder de vista el objetivo de ser madre, no dejes de hacer otras cosas que deseas hacer.

No sientas que mientras te dedicas a un objetivo concreto estás restando energías para otro. De hecho, se trata de no poner todas tus energías en un único objetivo sino más bien en varios. Si sigues caminando hacia delante, teniendo en mente un objetivo desde el momento presente, podrás dirigirte hacia otro al mismo tiempo y siempre estarás avanzando.

La inactividad genera mucho más malestar que el hacer y equivocarte. Hay pocas cosas que te hagan sentir peor que saber que tienes un problema o una meta en mente y no haces nada por solucionarlo o para acercarte a ese objetivo. Si sabes que estás haciendo algo para conseguir realizar tus sueños, te sientes bien.

En ocasiones puedes verte sobrepasada por todo lo que implican los tratamientos, no solo por el coste económico sino también por otras cuestiones, por ejemplo, tener que pedir permiso en el trabajo para acudir a las consultas médicas. Algo que expongo en la consulta y en los grupos y que creo que ayuda mucho a las mujeres es que intenten pensar en «su viejecita».



Imagínate a ti misma de viejecita, esa viejecita dulce y apacible sentada en una mecedora que todos tenemos en la cabeza. Esa viejecita (que eres tú de viejecita) no sabemos si tiene hijos o no, pero seguramente, en algún momento hará un repaso de toda su vida, incluido el momento presente, este por el que estás pasando ahora. Lo que esa viejecita necesita para estar en paz con ella misma es estar absolutamente segura de que los pasos que ahora tú estás dando en este momento presente los estás dando porque tienes una meta importante en mente. Necesita estar segura de que en este momento estás luchando, independientemente de lo que ocurra, de que lo consigas o no. Si la viejecita, al hacer balance, concluye que estás haciendo todo lo que puedes hacer y no puedes hacer más, estará en paz con independencia de que tu objetivo se consiga o no finalmente. Si cree que te bloqueaste y no supiste salir de ahí, probablemente te diga que deberías haber buscado ayuda para poder seguir hacia adelante. Tu viejecita tampoco admitirá que hayas estado tres, o cinco, o diez años de tu vida dedicada única y exclusivamente a intentar ser madre. Te diría que podías haber hecho otras cosas, aunque no descuidases esa importante meta. Seguramente te diría eso independientemente de que esa viejecita tuviese hijos o no.

RECUERDA: Para que tu viejecita esté en paz con las decisiones que estás tomando ahora, lo único que tienes que hacer es trazar un plan con distintos objetivos e ir caminando hacia ellos. Ninguno será incompatible con los demás, aunque quizás sí sea necesario ajustar expectativas hacia alguno de ellos.

Ejercicio 19:

Escucha a tu viejecita

Aprovecha un rato que estés sola en casa. Siéntate, cierra los ojos e intenta preguntar a tu viejecita cómo te ve en el momento presente. Ella será quien te diga si estás tan volcada en un único objetivo que estás descuidando disfrutar de las pequeñas y grandes satisfacciones que te ofrece el momento presente.

Quizás tengas la sensación de que te has vuelto una persona triste, preocupada, ermitaña, callada, con mucha agitación interior… No es cierto, no te has vuelto de esa manera, solo que el plan que tienes entre manos es tan grande que absorbe mucha de tu energía. Intenta cuidarte, mimarte y decirte cosas amables como lo harías con una buena amiga que está pasando por un mal momento. Puedes, por ejemplo, cada noche al acostarte pensar en las cosas buenas que ha

tenido el día. O puedes cada día dedicar unos instantes a escribir en un post-it tres adjetivos positivos que te definen, que te gustan de ti, aunque últimamente lo tengas olvidado.

En cualquier caso, tú eres más que tu trabajo, tus relaciones e incluso eres más que tus metas y sueños. Esas metas y sueños tienen sentido SOLO porque TÚ existes. Eres tan especial que eres **ÚNICA EN EL UNIVERSO, CRÉETELO**.



Ejercicio 20:

Recuerda tus logros

Mira esta gran copa. Es el premio a los logros de tu vida. Anota en ella todos los que recuerdes ahora. Puedes seguir en otro momento anotando esas cosas de las que te sientes tan orgullosa según te vayan llegando a la memoria. Puede ser que, así de primeras, tu memoria parezca bloqueada, puede que sientas que no hay tantas cosas importantes en tu vida. No es cierto. Repasa tu historia una y otra vez y como cuando lo hagas te faltará espacio, puedes coger un cuaderno bien grande para apuntar tooooodos los logros que no te quepan aquí.



CAPÍTULO 10
CONTROLA TUS PENSAMIENTOS: OCUPARTE NO ES PREOCUPARTE



Olga está esperando el momento de la analítica que confirme o no si está embarazada. Lleva pocos días desde la transferencia, pero se le están haciendo muy largos. Este es el tercer tratamiento al que se somete, por eso está muy nerviosa. El primero se encontraba muy ilusionada, pensaba que ahora sí se iba a cumplir su deseo. Ni siquiera prestó atención a un leve manchado que tuvo porque dio por hecho que se debía a la implantación. Cuando le dieron el resultado y fue negativo se llevó una gran desilusión, pero se centró en un segundo intento. Al resultar fallido nuevamente, fue consciente de que quizás se iba a alargar más de lo que había previsto. Se sintió muy insegura y, a partir de ahí, la acompaña habitualmente la idea de que quizás no lo consiga nunca. Le faltan aún ocho días para hacerse la analítica que confirme o no el embarazo. Está muy pendiente de su cuerpo, y cada vez que nota cualquier sensación en su vagina, corre al baño a comprobar que no ha empezado a manchar igual que las dos veces anteriores. La mayor parte de las ocasiones es consciente de que no tiene por qué ser así, esta vez no tiene los síntomas que ha tenido las otras veces, pero no puede quitarse la idea de la cabeza y siente pánico hasta que no comprueba que no hay signos de sangrado. Con el paso de los días irá sintiéndose cada vez más obsesionada ante la idea de un nuevo negativo, hasta el punto de observar minuciosamente su braguita o el papel higiénico para comprobar una y otra vez que no hay restos marrones o rojizos.

Ejercicio 21:

Oso polar

Durante el próximo minuto piensa en algo, en lo que tú quieras, la única condición que te pongo es que no puedes pensar en un OSO POLAR.

¿Qué tal ha salido el ejercicio? Imagino que mal, que aunque lo hayas intentado, el oso polar ha llegado a tu pensamiento… ¡y eso que la única consigna era no pensar en él! Puede incluso que haya llegado

a tu mente en forma de imagen muy nítida.

¿Te ha pasado que no consigues quitarte la idea del embarazo de la cabeza a pesar de que te has dicho mil y una vez que no quieres pensar en ello todo el día? Quizás la respuesta sea: «sí, pero no lo consigo». Puede que el mecanismo que te lleva a eso sea el mismo que justifica que pienses en un oso polar cuando era justo lo que no querías hacer.

La explicación a este fenómeno la encontramos en un experimento que hizo Daniel Wegner en la universidad de Harvard. Wegner pidió a un grupo de personas que durante cinco minutos pensaran conscientemente en lo que quisieran, pero con la condición de no pensar en un oso polar. Cuando pensaran en él, debían hacer sonar una campana. Y la campana sonaba más de una vez por minuto. Luego, a esas mismas personas, se les pidió que pensasen conscientemente en un oso polar y se les comparó con un grupo control que recibió las mismas instrucciones, pero que no habían participado en la primera parte del experimento (es decir, que no habían recibido expresamente la orden de no pensar en un oso polar). En esta ocasión, también el primer grupo pensó más veces en el oso polar que el grupo control.

Este experimento demuestra algo interesante: al dar la orden al cerebro de no pensar en algo, una parte de nuestra mente intenta evitar ese pensamiento mientras que otra parte comprueba constantemente que el pensamiento no está saliendo a la luz por lo que paradójicamente aparece en nuestra mente.

Es importante que dejes de prohibirte pensar en embarazo puesto que, si le das esa orden a tu cerebro, ya sabes que se produce el efecto del oso polar.

Seguramente que te estarás preguntando qué puedes hacer entonces para que ese pensamiento no sea tan recurrente, tan obsesivo y para que puedas concentrarte en otros asuntos. Vamos a ver algunas cosas que pueden ayudarte.

Es normal tener el pensamiento de embarazo en la mente ya que hay un deseo, no satisfecho aún y muy grande, que se ha convertido en un problema que tienes que resolver. Ahora bien, es posible que la idea que tengas en la cabeza todo el día sea del estilo «¿por qué nos tiene que pasar esto a nosotros?», «¿por qué todos nuestros amigos lo han conseguido y nosotros no?», «¿seguro que me echan del trabajo como tenga que empezar a faltar para hacerme pruebas?» … Si este es el tipo de pensamiento que tienes, puedes observar que es un pensamiento improductivo, que no te lleva a ningún lugar. Pensar que el resto del mundo tiene más suerte que tú no te va a ayudar a quedar

embarazada. Pero, es más, tampoco te va a ayudar a sentirte mejor. ¡Recuerda estar atenta a cómo te hablas a ti misma!

Puede ser, que el tipo de pensamientos que tengas sean del estilo «como la semana que viene tengo que ir a hacerme la analítica, quizás sea buena idea ir adelantando a mi jefe que tendré que llegar más tarde». Este tipo de pensamiento tampoco te va a ayudar a quedarte embarazada, pero desde luego, te ayudará a sentirte mejor porque tendrás la sensación de que te estás ocupando, de que estás intentando buscar soluciones a una situación difícil.

RECUERDA: Ya sabemos que la inactividad nos hace sentir peor que ponernos en movimiento, aunque al ponernos en movimiento nos equivoquemos. Sin embargo, no confundas ocuparte con preocuparte.

En cualquier caso, tener una idea de forma constante en la cabeza es agotador y, precisamente, la incertidumbre que supone este proceso puede acrecentar el pensamiento constante sobre él.

Te propongo que intentes tomar las riendas de tus pensamientos. Ya sabes que no se trata de negar el pensamiento que te llega, pero sí de aprender a aplazarlo. Por ejemplo, cuando veas que está tomando el cariz de «intruso» puedes decirte a ti misma: «luego, después de cenar, me voy a ocupar de todo eso que me preocupa, ahora voy a intentar seguir el argumento de la película que estoy viendo». Para que esto funcione no puedes engañarte y, por lo tanto, has de buscar un hueco después de cenar para dar rienda suelta a todas esas preocupaciones que tenías. Así, cuando termines de cenar, y te sientas contigo misma, o mejor aún con un papel y un bolígrafo, pensarás o escribirás todas esas emociones y sentimientos que habías comenzado a experimentar a media tarde. Esto mismo lo repetirás al día siguiente, de modo que irás teniendo más confianza al ocuparte de tus cosas, pero de una manera «controlada», priorizando. Se puede convertir en una especie de «diario de la noche», de modo que te irás a la cama con la sensación de haberte ocupado de aquello que te preocupa.

Ejercicio 22:

Diario de la noche

A partir de mañana, cada vez que veas que tus pensamientos sobre embarazo se descontrolan, dite a ti misma: «luego me ocupo de esto, ahora voy a centrar mi atención en lo que estaba haciendo». Busca dos momentos al día para desahogar. Puede ser, por ejemplo, antes de comer y antes de cenar. Marca previamente el tiempo determinado que dedicarás a pensar sobre ello, por ejemplo, diez minutos. Cuando llegue la hora prevista,

siéntate en un lugar tranquilo y durante esos diez minutos (no utilices más tiempo, pero tampoco menos) piensa o escribe sobre eso que has estado aplazando toda la mañana o toda la tarde. Es importante que consumas el tiempo que te has fijado previamente, aunque termines antes. En ese papel puedes escribir todo lo que quieras, es solo tuyo, no tiene por qué leerlo nadie, a no ser que tú quieras, por lo que no tengas ningún reparo en vaciar bien todo lo que sientes… (¡se aceptan palabrotas!). Una vez finalizado el tiempo, sigue con tu rutina diaria.

Otra cosa que puedes hacer para enfrentarte a esa idea obsesiva tan compleja, que ocupa tanto espacio en tu mente y tanto tiempo en tu día a día, es intentar descomponerla en problemas parciales. De ese modo, se hace más fácil su análisis objetivo y podrás trazar un plan de acción. Por ejemplo, te puedes descubrir encadenando una dificultad con otra: «no voy a conseguir quedarme embarazada nunca, y encima no tenemos dinero, y encima tengo que faltar mucho al trabajo, y encima mi pareja quiere que dejemos de intentarlo, y encima mi madre me va a llamar mañana y me va a preguntar y no me apetece hablar, y encima ...».

En este caso, podrías desglosar el problema de este modo, haciéndote preguntas: «¿Realmente sé a ciencia cierta que no voy a conseguir quedarme embarazada nunca?». La respuesta será «no», por lo tanto, ya te estás descubriendo afirmando algo sin datos objetivos. Ahora deberías cambiar a una afirmación más objetiva y continuar hasta llegar a formularlo de modo más real. Si la respuesta es «sí, sé a ciencia cierta que no me voy a quedar embarazada nunca», por ejemplo, por alguna enfermedad o intervención quirúrgica, entonces deberías preguntarte si puedes desarrollar tu faceta maternal de otro modo. De nuevo si la respuesta es «sí», a por ello; si la respuesta es «no», deberás preguntarte qué puedes hacer que te haga sentir bien. En este punto es importante repasar el capítulo 9 que habla de la importancia de tener varias metas.

Y aunque parezca evidente, no es menos efectivo para alejar los pensamientos intrusos echar mano de la distracción: piensa en algo diferente (el regalo de cumpleaños de tu amiga, la lista de la compra…), ponte música alegre (prohibido canciones románticas o las que te sitúan en una posición irremediable de víctima, a no ser que busques desahogarte para quedarte a gusto), emprende alguna actividad distinta (sal a correr o a dar un paseo por la acera que da el sol sintiéndolo en la cara, o sal a comprar la cafetera que se rompió hace un mes y aún no has repuesto, o empieza a hacer manualidades para decorar la mesa de la cena con amigos que has organizado la semana que viene).



RECUERDA: No te dejes arrastrar por la espiral de tu mala suerte. Cuando te des cuenta de que eso está sucediendo, corta tu pensamiento y emprende alguna actividad que te distraiga.

No olvides que los pensamientos van y vienen, ningún pensamiento se quedará contigo todo el día ni todos los días: los pensamientos son como las olas del mar. Si intentas controlar el pensamiento zambulléndote en él, es como si intentaras controlar las olas desde dentro del mar; estas te arrastrarán. Sin embargo, si eliges quedarte fuera, en la orilla, mirándolas, esas olas, esos pensamientos, se marcharán por sí mismos, no tendrás que intervenir. Puede ser desagradable, incluso a veces angustioso ver cómo la ola llega, pero si permaneces mirándola desde la orilla, se marchará.

Ejercicio 23:

Elige mirar la obsesión

Cuando tengas un día especialmente complicado y sientas que los pensamientos negativos aparecen una y otra vez, elige quedarte en la orilla (como se explica en el párrafo anterior), mirando cómo el pensamiento llega, te inunda y luego retrocede y se aleja. En el momento en que observes que se marcha, puedes cambiar y centrar tu atención en planificar o hacer alguna actividad placentera.

CAPÍTULO 11
APRENDE A RELAJARTE

Mónica lleva siete meses intentando quedarse embarazada de manera natural. Ha llegado a sus oídos que por fin la van a hacer fija en el trabajo y se enfrenta a esta nueva situación con una actitud muy optimista. Mónica dice que no es el trabajo de su vida porque es muy estresante. Trabajar en el Departamento de Quejas y Reclamaciones de una compañía telefónica es complicado porque se enfrenta varias veces al día (y durante todos los días) a clientes enfadados que además muchas veces tienen razón, pero no se la puede dar. Mónica cree que el hecho de que la vayan a hacer indefinida tiene que ver con los esfuerzos que viene realizando en los últimos meses al alargar su jornada laboral más de lo que la corresponde. Siente que no puede bajar la guardia en este momento. Por otro lado, sabe que una de las exigencias de la empresa es que hable inglés más fluidamente, así que se ha apuntado a un curso intensivo para repasar la gramática que le ocupa una hora todos los días y a clase de conversación dos días por semana. El otro día ha leído en un foro que la práctica de yoga y de relajación puede favorecer el embarazo, por lo que ha decidido asistir a una clase de una hora y media un día a la semana, y otra clase de dos horas los sábados, ya que ese día incluye una meditación al final. Ayer su amiga Marina le ha mandado una noticia que ha visto en una revista donde dice que la acupuntura ayuda a la hora de quedarte embarazada; ya ha estado mirando y ha encontrado un acupuntor coreano cerca del trabajo, y así no pierde tiempo en los desplazamientos. Empieza mañana. Sabe que tiene pendiente llamar al médico para coger la cita de su madre, que últimamente no se encuentra muy bien pero no llama al médico, así que Mónica siente que es ella quien debe tomar las riendas dado que es hija única. Álvaro*, su marido, se ha quedado en paro hace ya diez meses y está apático y deprimido desde entonces, por eso no ha llevado el coche al taller a hacerle la revisión y cambiarle los neumáticos a pesar de que tenía que haberlo hecho hace ya 4.000 km. Lo llevará Mónica la semana que viene («ya sin falta», piensa). Además, hay que solicitar ya el cambio de compañía de electricidad porque vio que se pueden ahorrar bastante dinero acogiéndose a una oferta de la competencia. Ha decidido que mañana, en los tres cuartos de hora que tiene para comer, dejará zanjado ese asunto. El súper ecológico de barrio ha cerrado y como está cuidando su alimentación desde que ella y* Álvaro *decidieron ser padres, el viernes irá a hacer la compra a otro que le han dicho que está muy bien de precio y tiene mucha variedad de productos, aunque si calcula el tiempo que tarda en llegar, comprar y volver a casa*

con el atasco de la carretera (terminaría a hora punta), sabe que no podrá asistir a su clase de zumba, a pesar de que disfruta muchísimo de esta clase semanal. En cualquier caso, tiene que dejar todo organizado porque la semana que viene, sin falta, los huecos que tenga tendrá que dedicarlos a estudiar para los exámenes de febrero de las cuatro asignaturas en las que se ha matriculado para sacarse la carrera que siempre ha querido tener. Ahora que se para a pensar todo esto, le está entrando un poco de angustia porque tiene que cocinarse la comida para mañana poder comer en el trabajo porque Álvaro *siempre deja la pasta dura y a ella no le gusta así. Mientras se cuecen los espaguetis, contestará desde el móvil a los correos que ha recibido hoy y aprovechará mientras el lavavajillas termina para ducharse y pasarse la plancha en el pelo, así en cuanto termine se podrá acostar a revisar los WhatsApp que llevan sonando toda la tarde.* Álvaro *le habrá gritado desde el sofá del salón en varias ocasiones que por favor fuese con él a sentarse y compartir ese ratito del día juntos, pero Mónica está tan enfrascada en sus pensamientos que ni le habrá oído.*

Si la historia de nuestra protagonista te parece exagerada, te invito a que hagas una revisión exhaustiva de tu propio día a día. Puede que te sorprendas y que no sea tan diferente. Contado así, la historia de Mónica puede resultar irreal pero lo cierto es que todos nosotros vamos a marchas forzadas, dando más de lo que podemos la mayor parte de los días. Quizás no te hayas matriculado en la universidad ni vayas a yoga y a zumba, y puede incluso que compres en el supermercado de al lado de tu casa, pero… ¿qué actividades placenteras, esas que de verdad disfrutas, haces en tu día a día?, ¿cuántas obligaciones de tu agenda son intachables?, ¿cuántas veces al cabo del día te descubres diciéndote «debería de …»?, ¿recuerdas los sesgos de pensamiento de los que hablábamos en el capítulo primero? Pues los «debería» son otro. Quizás sea el momento de cambiar los «debería» por los «PORQUE ME DA LA GANA».

RECUERDA: En muchas ocasiones, la relajación comienza con un replanteamiento de nuestro día a día. En líneas generales, sentimos que todo es importante y además urgente… no puede ser cierto. Revisa tu agenda y establece prioridades.

Si tenemos en cuenta todo lo dicho en el capítulo segundo sobre el estrés, habremos entendido cuánto de importante es saber mantener nuestro cuerpo y también nuestra mente en un estado de no alerta, de cierta normalidad y calma.

Cuando nuestro cerebro interpreta una situación determinada como amenazante, todo el cuerpo tiene que ponerse en marcha para poder responder a dicha situación. Recuerda al mamut: la respiración se volverá agitada, entrecortada, superficial, con la parte superior de los

pulmones; nuestro corazón palpitará mucho más deprisa para sacar sangre de la zona del intestino y llevarla hacia los brazos y las piernas; se activarán las glándulas sudoríparas para generar sudor y así enfriar la piel… a nivel fisiológico no hay diferencia entre un estado de alarma real y otro irreal.

La relación entre cuerpo y mente está demostrada desde hace tiempo. Existen distintas técnicas de relajación que pueden hacer que el nivel de tensión de nuestro organismo disminuya.

Si no lo haces ya, sería buena idea empezar a practicar algún ejercicio de relajación. Existen muchos tipos diferentes, por lo que si empiezas a practicar uno y ves que no consigues llegar a cierto estado de relajación, no lo dejes, prueba otro tipo diferente de técnica.

Dentro de los ejercicios de relajación, los de **respiración** cobran especial importancia ya que el estrés y la ansiedad alteran nuestra forma de respirar. Cuando estamos tranquilos la respiración es profunda y abdominal. Cuando estamos nerviosos la respiración es superficial, rápida y torácica, con la parte superior de los pulmones. Normalmente se acompaña además de tensiones musculares y posturas incorrectas que dificultan aún más una respiración adecuada.

Para conocer más sobre cómo respiras, túmbate en un lugar cómodo y tranquilo. Coloca una mano sobre tu pecho y la otra sobre tu vientre (el dedo meñique queda encima del ombligo) y observa cuál de las dos manos es la que se levanta al respirar. Si se levanta la mano del pecho significa que tu respiración no está siendo completa. Por el contrario, si es la mano del abdomen la que se eleva, tu respiración sería completa, diafragmática. No te asustes, esa capacidad de respirar abdominalmente la perdemos con el ritmo de vida ajetreado que llevamos. Puedes observar cómo es tu respiración en distintos momentos del día y verás cómo esta se modifica en función de si estás en un momento agradable o estás en plena discusión con tu pareja.

INHALACIÓN



El diafragma se contrae
El pecho se expande
El aire entra

EXHALACIÓN



El diafragma se relaja
El pecho contrae
El aire sale

Una vez que hayas observado cómo es tu respiración, te propongo el siguiente ejercicio:

Ejercicio 24:

Practica la respiración abdominal

Túmbate de nuevo en ese lugar tranquilo donde te encuentres cómoda y desconecta todos los teléfonos. Antes de comenzar, ocúpate de vaciar muy bien tus pulmones, soltando todo el aire que hay en ellos para no comenzar con tanto oxígeno en tu cuerpo. Pon una mano sobre tu pecho y otra sobre tu abdomen. Toma aire por la nariz contando hasta tres de modo que veas que la mano que tienes colocada sobre el abdomen es la que se levanta. Realiza una pausa, y a continuación, suelta el aire por la boca contando hasta seis notando cómo tu abdomen se mete hacia adentro. Es importante mientras lo haces tomar conciencia de que la mano que está subiendo y bajando con cada respiración es la que tienes situada en tu abdomen.

Ensayar este ejercicio, te ayudará a tener más práctica en la respiración completa por lo que te recomiendo que lo hagas incluso los días que te encuentres más tranquila. De hecho, te resultará más fácil hacerlo en esos días espacialmente relajados, y, por tanto, te servirá para aprender a hacerlo bien. Es preferible hacer el ejercicio tres veces al día durante dos minutos cada vez que hacerlo una sola vez durante quince minutos. Se trata de intentar automatizar este sano hábito. Si intentas practicar mucho un día es más fácil que te aburras y dejes de intentarlo.

Muchas personas dicen que no pueden hacer ejercicios en los que deben mantener su atención centrada en la respiración porque se ponen más nerviosos y tienen la sensación de que no saben respirar. Si este es tu caso, no pasa nada, siempre puedes hacer cualquier otro ejercicio con el que te sientas mejor.

Por ejemplo, la **relajación progresiva**, desarrollada inicialmente por Jacobson: se basa en que las respuestas del organismo a la ansiedad provocan pensamientos que desembocan en tensión muscular. Al mismo tiempo, esta tensión aumenta la sensación subjetiva de

ansiedad. Por lo tanto, a través de la relajación muscular reducimos la tensión fisiológica y esto es incompatible con la ansiedad. Con la práctica continuada de los ejercicios que se proponen, vamos distinguiendo entre la sensación de tensión y la sensación de distensión o relajación de los distintos músculos o grupos de músculos. De este modo, seremos conscientes de los músculos que están tensos en nuestro cuerpo de manera crónica y se podrá modificar la tensión de todo el organismo o de una parte concreta de este (por ejemplo, la frente, el cuello, la mandíbula, etc.).

El procedimiento desarrollado inicialmente por Jacobson es muy extenso y requiere un largo periodo de tiempo para aprender a relajarse. Otros autores han elaborado programas de entrenamiento más reducidos, siendo estos últimos los más utilizados actualmente. Con esta relajación se trabajan cuatro grupos principales de músculos:

- Mano, antebrazo y bíceps.
- Cabeza, cara (se incluye frente, ojos, mandíbula, nariz, mejillas, labios y lengua) y cuello.
- Pecho, hombros, abdomen y parte superior e inferior de la espalda.
- Muslos, nalgas, pantorrillas y pies.

Se practica tumbado o sentado (mejor en un sillón que permita tener apoyados los pies y la cabeza, de modo que no tengas que hacer fuerza con el cuello para sujetarla). Cada músculo o grupo de músculos se tensa aproximadamente durante diez segundos y a continuación se relaja entre veinte y treinta segundos. Se repite esto entre dos y tres veces seguidas alternando la tensión y la distensión.

Otro tipo de ejercicios que puedes practicar son los de **imaginación**: se basan en utilizar nuestra imaginación para modificar nuestro estado de ánimo. Se presupone que si pensamos cosas tristes acabamos sintiéndonos tristes, del mismo modo que si pensamos en imágenes positivas, nos sentiremos mejor.

Consisten en evocar de manera imaginaria una situación que sea relajante para la persona. Por ejemplo, te pueden ir guiando para que te visualices tumbada al sol en una playa, caminando junto a una cascada en un bosque verde y frondoso, o simplemente sentada en tu sillón favorito oyendo música relajante. Además, es habitual que estas visualizaciones se acompañen de palabras o pequeñas frases relajantes: «calma», «relax», «estoy en paz», «todo está bien» … de modo que cuando te imagines a ti misma en ese escenario y además lo asocies con esa palabra o frase, se potencien los efectos de la relajación.

Por otro lado, quizás algunos de los ejercicios más potentes para la reducción del estrés provienen del mindfulness o, como también se conoce, la «Atención Plena». Mindfulness consiste en sentir la mente

llena del momento presente tal cual lo estamos viviendo. Es una atención mantenida y no valorativa sobre la experiencia tal cual es en el momento presente, sin juzgarla ni reaccionar ante ella. Implica observar las percepciones, las emociones y los pensamientos que llenan la mente en ese momento, es decir, dirigir la atención consciente al momento que estás viviendo. Un entrenamiento en Atención Plena permite estar en el «aquí y ahora», sin centrarnos en las preocupaciones pasadas ni en las expectativas, deseos o miedos del futuro.

Es importante para practicar el mindfulness tener una actitud de curiosidad y de aceptación hacia la experiencia que se está viviendo. Como señalaba arriba, no se trata de juzgar lo que se observa sino de describirlo y dejarlo pasar. El trabajo de Atención Plena permitirá trabajar la aceptación del estado emocional por el que estás pasando. Ten en cuenta que mindfulness no busca la relajación sino más bien un estado intermedio entre la calma y la alerta.

Como cualquier otro recurso, para que funcione, es necesario dedicarle un tiempo teniendo en cuenta que algo fundamental es el compromiso que adquieras hacia la práctica del mindfulness. No es fácil mantenerse como mero observador, por lo tanto, no desistas a la primera de cambio.

Sin embargo, también se detecta en algunos pacientes que con la práctica continuada del mindfulness podrían aumentar algunos síntomas, entre ellos las obsesiones, la disociación emocional o las alteraciones psicopatológicas debido a la autoobservación continuada.

RECUERDA: El mindfulness podría hacer emerger problemas latentes y está contraindicado en crisis agudas de cualquier psicopatología. Consulta con un especialista si tienes dudas o si decides practicarlo de forma intensiva.

Ejercicio 25:

Observa tu respiración

Durante el próximo minuto centra toda la atención en la respiración tal cual está sucediendo ahora mismo, sin fijarte en nada más. Observa cómo el aire entra y sale de tu cuerpo. Es normal descubrirte pensando en otra cosa; si eso sucede, no pasa nada. Cuando te des cuenta de que te has distraído, observa qué es aquello que captó tu atención y con mucha amabilidad hacia ti misma, vuelve a centrar la atención allí donde lo habías dejado, en la respiración que surge en ese instante.

Ejercicio 26:

Lleva tu atención al momento presente

Cada vez que te laves las manos, intenta hacerlo del modo que te presento a continuación. Presta atención a las sensaciones que se producen cuando tus manos entran en contacto con el agua y el jabón. Presta atención a la temperatura del agua, al olor que desprende el jabón, al sonido del agua sobre el lavabo, a la espuma que resbala de tus dedos, a cómo estos se entrelazan y deslizan por tu piel.

Como no se trata de hacer un recorrido exhaustivo por las distintas técnicas de relajación que existen, te he mencionado alguno de los ejercicios que puedes hacer. Obviamente hay muchos más y en internet encontrarás un montón vídeos y audios que te muestran y/o te guían para hacerlos. Merece la pena dedicar un tiempo a hábitos saludables.

Lo importante de todos estos ejercicios es que como sabemos de la relación entre cuerpo y mente, si conseguimos mantener nuestro cuerpo más relajado, nuestras emociones serán más positivas.

RECUERDA: Sería necesario que alguno de estos u otros ejercicios de relajación forme parte de tu rutina diaria. Intenta incorporarlos en tu día a día hasta que hacer pequeñas relajaciones se convierta en un hábito.

***Nota importante: en principio, los ejercicios presentados en este capítulo son susceptibles de ser practicados por todo el mundo. Sin embargo, algunas dolencias o patologías podrían ser perjudiciales para ti. En general, se recomienda especial atención ante cualquier problema físico grave, cualquier trastorno o tratamiento psiquiátrico, intervenciones quirúrgicas recientes, crisis epilépticas, traumas recientes o del pasado importantes o dolencias musculares. Si tienes dudas, consulta a un profesional.**



CAPÍTULO 12
¡TOMA LAS RIENDAS DE TU VIDA!



Rosana está a punto de tomar una de las decisiones más valientes de su vida. Su mejor amiga Lara ha compartido con ella su alegría: está embarazada. Rosana no puede alegrarse, aunque lo intenta… bueno sí se alegra, pero no como ella había pensado que se alegraría. Esta situación le hace sentir que es mala persona, las amigas tienen que compartir lo malo, pero también lo bueno, y siente que no está a la altura. Por eso ha decidido marcharse de viaje para, a la vuelta, comenzar de nuevo. Se marchará con todas sus pertenencias y cuando regrese, lo hará solo con aquellas que realmente quiere conservar. Tomar distancia, salir de lo habitual, le hará tomar mejores decisiones. Va muy cargada. Coge todas sus experiencias: buenas, malas y regulares y las mete en un gran baúl. Lleva también una mochila vacía. Esa mochila será el único equipaje con el que Rosana regrese. El tren está a punto de partir. Se sienta al lado de la ventanilla y cuando comienza a andar, observa el paisaje que se sucede del mismo modo que se agolpan en su cabeza sus vivencias. Pero como el paisaje, esas vivencias también se alejan mientras ella avanza. Cuando llega a su destino, carga con su gran baúl hasta su guarida, ese lugar que le servirá para meditar sobre cómo quiere regresar. *Vacía en el suelo todo el contenido del baúl y comienza a colocar. En la mochila, las vivencias que se llevará consigo de regreso: todas las cosas buenas que ha experimentado a lo largo de su vida y especialmente los aprendizajes de los últimos años en cuanto a su maternidad. Son recuerdos muy valiosos que quiere que le acompañen el resto de sus días. Mientras va llenando esta mochila, una sonrisa se dibuja en su rostro al tiempo que se llena de satisfacción. En el baúl introduce todas las experiencias que va a dejar allí. Son experiencias negativas que hacen que las lágrimas se agolpen con sus recuerdos. Al mismo tiempo, siente gran gratitud porque sabe que la persona que es ahora tiene también mucho que ver con todo eso. En el bosque entierra el baúl y hace un mapa para poder llegar hasta él si un día lo desea. Al terminar emprende su viaje de regreso solo con su mochila. Ahora empezará mucho más ligera, pero también con la tranquilidad de que*

cuando quiera puede volver, desenterrar el baúl y quedarse con todo lo que allí había. Rosana por fin se siente libre. Ahora no hay pesos en su espalda, ahora ha decidido comenzar tal y como ella sabe que quiere comenzar, con mucho amor hacia sí misma. Tiene muchos años por delante para vivir su vida tal y como ella quiere vivirla. Es el momento de hacerse cargo de su propia existencia.

Y llegados a este punto cabe preguntarse: «¿puedo yo hacer algo para que mi día a día sea más llevadero?». Rotundamente, la respuesta es SÍ. De hecho, este libro está pensado para eso, para que en tu día a día puedas sentir que las riendas de tu vida las llevas tú y no que estas vivencias te arrastran irremediablemente.

Es posible que te repitas a ti misma que solo quieres ser feliz, que te encantaría asumir lo que está pasando y saber esperar con cierta calma hasta que el desenlace final se produzca. Ya sabemos varias cosas: por un lado, que nuestro estado emocional no es plano, por lo que debemos aprender a vivir con los altibajos. Por otro lado, y relacionado con lo anterior, que el concepto de felicidad es muy peligroso. La felicidad no es algo que se tiene o no en términos absolutos, sino que sería más correcto pensar en la felicidad como un estado emocional subjetivo ya que no hay un indicador objetivo para medirla. Entre las personas que se consideran más felices se encuentran aquellas que se reconocen en sus vivencias con muchas experiencias positivas, pocas negativas y tienen una satisfacción global de su propia vida. En este sentido, tú puedes escribir tu propia historia. Tú puedes subrayar y poner en negrita los acontecimientos más significativos y gratificantes para ti, haciendo que el resto pierda protagonismo.

Y, por último, la felicidad no consiste en la ausencia de estrés. No podemos liberarnos totalmente del estrés, porque ya hemos visto en el capítulo 2 que si lo hacemos, morimos. Las personas más felices se marcan pequeños retos que quieren conseguir en su vida. Pero al mismo tiempo, se conocen, y cuando reconocen que su estrés es excesivo, frenan o ajustan sus metas iniciales. En este sentido y como señalaba en el capítulo cuarto sobre donación de gametos, no es lo mismo pensar que quieres ser la mamá biológica de una preciosa niña que tenga el carácter fuerte de su papá y el color de tus ojos, que pensar que quieres ser mamá para experimentar todo el amor, cuidado, seguridad y protección que sabes que eres capaz de dar. Es mucho más fácil que te sientas frustrada en el primer caso que en el segundo. Es muy importante no generar expectativas ambiciosas, y llegado el caso, saber ajustarlas, aunque sean diferentes a las que te planteabas inicialmente.

Y esto tiene que ver con tu actitud proactiva, de la que ya se ha hablado más extensamente en los capítulos 3 y 10. Para estar

tranquila, tienes que tomar decisiones, aunque al tomarlas te equivoques. Por eso, puesto que esto es lo que te ha tocado vivir, toma las riendas y haz lo que esté en tu mano por intentar cumplir tu sueño. Con esta triada intento resumir lo que te planteo:

INFORMACIÓN – ELECCIÓN – ACCIÓN

Información: Este es tu proceso. Para seguir una hoja de ruta es necesario saber de dónde partes. Por eso, puedes intentar dar respuesta a todos los interrogantes que albergues: qué es lo que sucede, qué especialistas os podrían ayudar, qué opciones tenéis, qué consecuencias se derivarían de cada una de las opciones, qué necesitaríais para conseguirlo, etc. Poned toda la información encima de la mesa. Para tomar decisiones convencidos, y puesto que lo que os ocupa es importante, es necesario tener información, toda, tanta como necesitéis.

Elección: Con toda la información encima de la mesa, deteneros a sopesar pros y contras de cada una de las opciones. Es verdad que siempre que eliges una opción dejas de disfrutar las cosas buenas que tienen otras, pero precisamente por eso, la importancia de que esa decisión sea meditada (y consensuada si estás en pareja), porque probablemente tu viejecita (revisa el capítulo 9 donde se habla de ella), en su día, te preguntará por qué elegiste esta que estás tomando ahora, y tendrás que tener una respuesta preparada… la respuesta no puede ser «porque estaba tan abrumada que elegí lo primero que me ofrecieron los médicos, no miré más opciones posibles». Si fuese así, y finalmente no tienes hijos, la viejecita podrá reprochártelo. Por eso es mejor prepararse y arriesgar (o no), pero con argumentos que justifiquen tu elección.

Acción: Una vez que habéis recogido toda la información sobre el tema que os ocupa y habéis tomado una decisión sobre qué acción seguir, ¡adelante, ponedla en marcha!, no os quedéis congelados dudando si realmente será o no la apropiada. Eso en realidad nunca lo sabréis, pero hay que seguir avanzando en el camino. Todo lo que lleváis recorrido hasta ahora pierde su sentido si no os ponéis manos a la obra, por lo tanto, ¡a por ello! Diseñad cuál va a ser el plan de acción que vais a seguir: el paso uno, el dos, el tres, y así sucesivamente. Si queréis hacer todo a la vez lo más natural es que no os podáis centrar en nada y acabéis muy estresados. Pero al mismo tiempo sed flexibles. A veces los pasos a dar se alteran en su orden o incluso algunos pueden desaparecer según avances en el camino.

Toda esta andadura puede asemejarse a una carrera de obstáculos: inicias la marcha y te encuentras una valla. Ante ella, puedes

bloquearte, puedes enfadarte o puedes pensar en cómo podrías esquivarla. Podrías saltarla, pero también podrías pasarla por debajo e incluso retirarla de tu camino. Sea lo que sea que decidas hacer al final, lo primordial es ver que tienes una valla delante, hacerte cargo de lo que te está pasando. Si decides que saltas, entonces lo siguiente que tienes que tener es voluntad para hacerlo. Ahora que ya sabes que quieres hacerlo, necesitarás pensar cómo lo vas a hacer. Después de todo esto, te queda saltar, ya que sin el salto final todo lo trabajado hasta ahora sería en vano.

Todo esto aquí, sobre el papel, es bastante sencillo, pero puede que en el transcurso de los días se haga cuesta arriba. Siempre puedes esforzarte por ver las cosas con optimismo y esperanza, es solo una cuestión de entrenamiento. Del mismo modo que si eres diestro te cuesta hacer determinadas cosas con la mano o la pierna izquierda, si tienes tendencia a pensar en negativo, a ser pesimista y catastrofista, te costará ver las cosas con optimismo y esperanza. Puede que no sea fácil, pero si entrenas seguro que lo consigues.

A veces llega un momento en el que ya sabes que estás haciendo todo lo que puedes hacer. Si ese momento ha llegado, no sigas cuestionándote, no sigas buscando una respuesta o una solución que nadie te puede ofrecer. Si ese es el caso, quizás sea el momento de abandonar los intentos por controlar más variables que en el fondo sabes que no existen. Da igual el número de especialistas que consultes, nadie puede asegurarte cien por cien que serás mamá. Sería una temeridad que algún especialista lo hiciese, porque lo cierto es que es un acontecimiento tan complejo, que no se saben aún todas las combinaciones simultáneas que tienen que darse para que el embarazo llegue y se mantenga hasta ver a tu hijo/a entre tus brazos. Todo esto es lo que yo denomino una **RENDICIÓN ACTIVA**: ya estás haciendo todo lo que puedes hacer, por lo que ha llegado el momento de rendirte. Este rendirte no tiene que ver, ni mucho menos, con una derrota, sino más bien con la tranquilidad que da el saber que no puedes hacer más y bajas los brazos a esperar que la vida te regale lo que tanto anhelas.

RECUERDA: Si ya estás haciendo todo lo que sabes y lo que te han dicho los especialistas que puedes hacer para optimizar tu fertilidad, quizás ha llegado el momento de bajar los brazos y esperar a que suceda.

Muchas mujeres que llevan varios tratamientos a sus espaldas me dicen que siguen intentándolo a pesar de que saben que el embarazo no llegará nunca. No creo que sea del todo cierto, creo que es una defensa que utilizan para no sentirse tan heridas si el siguiente tratamiento también fracasa. Y en este sentido es muy lícito, intentan

protegerse con la falsa creencia de que así sufrirán menos. Sin embargo, ir a un tratamiento, con todo lo que supone a nivel económico y emocional pensando que no va a salir, también es muy desgastante. No te preocupes, si es que no, te vas a enterar… y en ese caso, también sabes que, cuando llegue el momento, tienes recursos suficientes como para reponerte.

¡¡Emociónate!!, ¡¡ilusiónate!!, este tratamiento es SÍ hasta que se demuestre lo contrario. Ya llorarás si es que no, y no te preocupes, también en este caso sacarás la fuerza necesaria para seguir adelante.

Es verdad que hay estudios que muestran que las reacciones emocionales de las parejas con problemas de infertilidad se igualan a las que se producen en pacientes oncológicos y con otras enfermedades graves. Sin embargo, también es verdad que la historia está llena de atrocidades cometidas hacia los seres humanos de las que ellos mismos y sus seres queridos han logrado salir. Tú no vas a ser menos, tardarás más o menos, pero con voluntad y apoyos sociales saldrás hacia adelante. Confía en ti, en tu cerebro, en tu capacidad de sobreponerte a los acontecimientos desagradables que se te presentan.

Un mecanismo habitual es culparse uno mismo o culpar a la pareja por lo que os está sucediendo. Así, oigo frecuentemente frases del estilo: «cuando era joven aborté porque no se lo podía decir a mis padres, ahora lo esto pagando. Si no lo hubiera hecho …»; «mi pareja no se toma las vitaminas que le ha recetado el médico, si lo hiciera …»; «mi chico trabaja todo el día sentado y lleva vaqueros, con lo malo que son ambas cosas para el esperma. Si por fin se implicase más en esto …», etc. A pesar de ser frecuente, intentar buscar un culpable y, sobre todo, culparse a sí mismo, en realidad no es muy adaptativo, y si tienes esa tendencia, sería buen momento para dejarla de lado. Los seres humanos necesitamos entender lo que nos rodea y cuando hablamos de dificultades en reproducción se abren muchos interrogantes sin respuesta posible. Como necesitas comprender, pero te falta información que nadie te dará, te la inventas. Literalmente. Porque no hay nada que te asegure que las cosas son tal y como tú las estás pensando. En este campo, las relaciones causa-efecto muy pocas veces están claras, y si estás haciendo todo lo que tienes que hacer y el embarazo no llega, ante la desesperación, buscas la explicación en ti: «no hago ejercicio» o «hago demasiado ejercicio»; «no me cogí vacaciones tras la transferencia y estaba muy ocupada» o «como estuve en casa en la transferencia estuve pensando todo el día y me estresé mucho». Cualquiera que sea la situación, si quieres, te puedes hacer culpable. No intentes engañarte, nadie te puede decir por qué y

mucho menos nadie te puede hacer culpable de lo que os está sucediendo. Tú tampoco.

Proclamarte culpable o inocente no va a hacer que llegue el embarazo. Destierra la culpa, es autodestructiva.

A veces la persona se habitúa a un factor estresante de modo que se sobrepone a él, pero se vuelve mucho más sensible a otros factores estresantes diferentes. Ten a mano tu botecito medicinal, como te propongo en el siguiente ejercicio, para paliar los efectos estresantes de lo que te está sucediendo.

Ejercicio 27:

Elabora tu botecito medicinal

Prepara tu «medicina» para los días en que te sientas más estresada: coge papeles de colores y escribe en cada uno de ellos cosas que sabes que te hacen sentir bien: llamar a una amiga con la que siempre te ríes mucho, escuchar aquella canción alegre que te levanta el ánimo, pedir a tu pareja que te de un masaje en la espalda, darte un baño relajante, colorear mandalas, dar un paseo por el campo, etc. A continuación, enrolla cada uno de los papelitos de modo que no se lea lo que has escrito. Busca un bote de píldoras que no utilices y vacíalo para introducir en él los papelitos. El día que te sientas más bajita de ánimo, recurre a tu botecito medicinal, saca un papel y lleva a cabo lo que en él pone.

Además, echa mano del humor, forma parte de la vida. Es una herramienta muy importante en este momento en el que todo parece gris. Te ayuda a afrontar situaciones tensas o complicadas y te permite rebajar la tensión.

Ejercicio 28:

Regala sonrisas

Antes de salir de casa, mírate al espejo y pon tu mejor sonrisa. Regala sonrisas en el día de hoy. Te hará sentir mejor a ti, y como tendrá un efecto directo en los demás, ellos al mismo tiempo te lo devolverán.

Igual que estas, tienes un montón de fortalezas ahora adormecidas. Puedes también libremente elegir ser más positiva. Siente gratitud por los pequeños detalles del día a día. La vida te sonríe más veces de las

que piensas. Aprende a disfrutar de la belleza de lo que te rodea. Puedes, por ejemplo, buscar algún objeto, fotografía o dibujo que te parezca especialmente hermoso. Ponlo en un rincón de tu oficina o de tu casa dedicado especialmente a las cosas bellas para que puedas apreciarlo habitualmente.

RECUERDA: Tienes un montón de fortalezas adormecidas, no son cualidades extrañas en ti. Revisa situaciones en las que has sido más positiva, más vital, más persistente, más agradecida, más valiente de lo que te sientes ahora y verás que esas cualidades las tienes. ¡Haz que despierten!

Si sientes que la vida no tiene sentido, es tu misión encontrárselo. En el capítulo noveno hemos hablado sobre esto. Proyéctate en el futuro emocionalmente sana, con distintas metas y sueños que quieres cumplir, esas cosas de las que hablará tu viejecita sobre este momento presente. A continuación, tienes otro ejercicio que puede ayudarte a visualizarlo, pero si sientes que no puedes sobreponerte sola busca ayuda profesional que te ayude a transitar por el camino de lo que te está pasando.

Ejercicio 29:

El collage de tus sueños

Elabora un collage que recoja tus metas, sueños y aspiraciones. Puedes utilizar fotografías, pintar, escribir e incluso incluir objetos. Cuélgalo o colócalo en un lugar importante y visible de la casa y haz que te guie.

Ahora que tienes claro el camino que quieres seguir, es el momento de dejar a un lado todo lo que pesa. Lee el siguiente texto intentando interiorizar el mensaje que se propone en él. A continuación, cierra los ojos e intenta visualizarte a ti misma conduciendo ese coche.

Ejercicio 30:

Incorpórate a la vida

Imagina que vas conduciendo un coche por una preciosa carretera de montaña. El paisaje es decididamente bello, pero de repente, tu pensamiento negativo nubla la vista de la montaña. Imagina entonces que paras en un pequeño saliente de la carretera y te haces dos preguntas:

¿Puedo cambiar algo? ¿Hago todo lo que está en mi mano para conseguir esta meta?

Si crees que puedes cambiar algo, en este mismo momento establece el plan de acción que seguirás.

Si realmente no puedes cambiar nada, entonces coge el coche e incorpórate de nuevo a la vida observando la belleza del paisaje.

Tarde o temprano tendrás que incorporarte a la carretera y continuar por ese bello camino.

Doy por supuesto entonces que has decidido iniciar el camino de otro modo a partir de ahora. Para hacerlo, te propongo que utilices la mochila que aparece a continuación. Introduce en ella todos los malos recuerdos del pasado. Esos malos recuerdos son experiencias que has vivido y de las que habrás aprendido cosas. Sin embargo, a pesar de que puedes acceder a ellos cuando quieras, eliges conscientemente no cargarlos a diario. ¿Recuerdas el baúl de Rosana, la protagonista de este capítulo? Utiliza la mochila que aparece a continuación para enterrar lo que quieras.

Hay una forma diferente de seguir este camino, más ligera, sin tanto peso… Emprende tu camino de este modo a partir de ahora …

¡Da la bienvenida a la nueva forma de vivir lo que te está pasando!



AGRADECIMIENTOS

He tenido la inmensa suerte de cruzarme en mi camino con grandes personas, además de grandes profesionales. Es por eso que la lista de nombres sería casi interminable. Aún así, siendo consciente de que no puedo poner nombres y apellidos a cada uno de ellos, quiero rendir mi pequeño homenaje desde estas líneas todos los que han creído en mí.

En primer lugar, agradezco a todos mis pacientes por compartir sus historias conmigo y dejarme entrar con ellos en una parcela tan íntima, su interior. De todos sin excepción, he aprendido y lo sigo haciendo. Espero que esta sed de conocimiento no me abandone nunca. A las personas, hombres y mujeres valientes, luchadores y llenos de esperanzas, que han pasado por los Grupos de Apoyo que desde hace años he impartido con tanto cariño.

A Isabel Blasco, mi editora, por ser la maravillosa persona que es, y por la confianza depositada en mí y su ilusión con esta obra. Sin su entusiasmo, probablemente este libro no existiría. Su ayuda en los aspectos técnicos queda patente a lo largo de cada uno de los capítulos. Mil gracias por cruzarte en mi camino. A Teresa Sánchez-Ocaña, por su creatividad y cuidado en la parte visual, cuyo trabajo se refleja tanto en la portada como a lo largo de las páginas.

A Yolanda García Albuerne, directora del Centro Psicoterapéutico Sur. A ella le estoy eternamente agradecida por ese primer paciente que puso en mi consulta en un momento personal tan complicado para mí. Sin duda, tanto mi trabajo como este libro, tienen mucho que ver eso. Todo un modelo a seguir, continúo aprendiendo de su buen hacer.

A Virginia Ruipérez, directora de Fertilidad Natural y creadora del método Shantivir, por hacer posible los encuentros de apoyo a la fertilidad. Gracias infinitas por creer en mí y darme el espacio para desarrollar este precioso trabajo del que me siento tan orgullosa. Su entusiasmo me contagia.

A mis padres, Miguel y Ángeles, sin su disponibilidad y su apoyo incondicional, escribir este libro hubiese sido inviable. A mis hermanos, Miguel y Rocío, por sus comentarios, su apoyo y sus ánimos.

A mi hija Salma, por su aportación con el simpático dibujo de los novios, en el capítulo dedicado a la pareja. Por su entusiasmo contagioso ante este libro y por el afán de mejora que me despierta. A su hermano Gael, por su mirada inocente aún y la fuerza que inspira en mí. A su padre, Agustín,

compañero en esta complicada andadura. A los tres, sigo intentando resarcir del tiempo no dedicado…

A Sofía, Olivia, Alex, Raúl, Gabriela, Jorge, Emma, Alejandro y Rubén. Alegría, entusiasmo y vida en estado puro.

A Sonia Navajo, directora de Crea-t, por su fuerza en los nuevos proyectos que compartimos. A Alfonso Bermejo, Director Médico de Minifiv, por la confianza depositada en mi para acompañar a las parejas de su centro.

A Isabel López, mi amiga del alma, mi guía en tantos aspectos… A Anabel Serrano, un remanso de paz en épocas de turbulencia… A Nuria Ferrero, de las mejores personas que conozco...

A mis amigas que han pasado por tratamientos de reproducción asistida, por compartir conmigo esas vivencias tan personales e íntimas mostrándome de primera mano las dificultades con las que se encontraban ante este complicado proceso.

Y por último a mis MADRES por mis ausencias, tantas madres con las que comparto esta ilusión…